

ژماره 11
تەمموز 2011

گۆڤارەکی مانگانەی
تەندروستیی پزیشکییە

www.pzishkmagazine.com

ڕۆژی جیهانی خوێن بەخشین

خوێن ببەخشە بۆ ڕزگارکردنی ژیانی کەسێکتر



World Blood Donor Day
More Blood More Life 14 JUNE 2011


World Health Organization

- نەخۆشیی ئی کۆلای چییە؟
- خێلی چییە؟ چارەسەری چییە؟
- کاریگەری مۆبایل لە سەر تەندروستی مرۆڤ.


منتدى إقرأ الثقافي
www.iqra.ahlamontada.com
للكتب (كوردى , عربي , فارسي)

بابەتی ڕۆژ: **# ئیکۆلای چییە و چۆن دەتەنێتەوە؟**

د.ئازاد موستەفا مەحموود
پزیشکی شارەزا لە چارەسەری سروشتی
نەخۆشخانەی ڕزگاری فێرکاری / هەولێر

ئیکۆلای(Escherichia Coli): ئی. کۆلای هۆکارێکی میکرۆبی زگچوونی و ڕشانەوەییە، کە زگچوونەکەی خوێنی تێدا دەبێت. سەرچاوەی نەخۆشییەکە گۆشتی مەڕ و ماڵاتە، لە پێشان پەتای گەورەی ناوەتەوە بەتایبەتی لە ژاپۆن و سکۆتلەندە، بەهۆی خواردنی خۆراکی پیس بوو بەم بەکتریایە دەگوێزرێتەوە بۆ مرۆڤ. قەساب و ئەوانەی لە کوشتارگاکان ئیش دەکەن بەتایبەتی دەبێت زۆر ئاگایان لە خۆیان بێت. هەروەها بێریوانانیش، ئەوانەش کە مامەڵە لەگەل زبڵی (پاشەڕۆک)ی مەڕ و ماڵات دەکەن. دیسانەوە پیس بوونی سەرچاوەی ئاوی خواردنەوە هۆیەکی گرنگە بۆ تەنینەوە، بۆیە پێویست بە پشکنینی تاقیگەیی بەکتریۆلۆجی ئاو دەکات. ئەم بەکتریای ئیکۆلایە بەتایبەتی جۆری سیرۆمی(0157:H7) (Serotype) ژارین(تۆکسین)ێک دەردەکات، کە کاردەکاتە سەر موولوولە خوێنەکانی لینجە پەردەی نێوپۆشی ڕیخۆڵەکان و دەیانڕووشێنێت و دەبێتە مایەی زگ چوونێکی خوێناوی، وەهەروەها گورچیلەش و میز خوێناوی دەکات. دوای ماوەی هەڵدانەوەی (12 – 48 کاتژمێر) زگ چوونەکە، کە زۆر جار خوێناوی دەست پێدەکات، هاوکات زگ یەشە و هێڵنج هاتنەوەی دەگەل دەبێت. چەند ڕۆژێک دواتر نەخۆش حالەتێکی دێتێ، کە دەبێتە هۆی تێکشکانی خەپلەکانی خوێن یان تێکشکانی خەپلەکان و دەرکەوتنیان لەگەل میز، کە بە زمانی پزیشکەوانی پێی دەڵێن: (Thrombotic Thrombocytopenic Purpura)یاخود (Haemolytic Uraemic Syndrome)کە زێتر لە زارۆکاندا باوە. ئەم دوو حالەتە دەبنە هۆی پەککەوتنی فەکێشی گورچیلەکان یانیش مردن. لە جۆری دیدا لێکفە گریی دەردەکە لە کەس بۆ کەسە بەهۆی خواردنی خۆراکی پیس بوو یان خواردنەوەی ئاوی پیس بوو بە میکرۆبەکە بە پاشەڕۆکی (پیسایی) نەخۆش.

بۆ خۆپارێزی پێویستە:

١- ڕەچاوی دروستیی ئاو بۆ خواردنەوە بکرێت، کە ئەمە ئەرکی لایەنی تەندروستیی خۆپارێزییە، کە لایەنی پەیوەندیدارە.

٢- گۆشت و شیر باش بکوڵێندرێ بەر لە بەکارهێنانی.

٣- ڕەچاو کردنی پاک و تەمیزی کەسیی.

٤- دەستووری دەست شۆردن بەر لە نان خواردن، دوای دەرچوون لە ئاودەست و کاتی چێشت لێنان بە ئاو و سابوون بە جوانی. لێرەدا: بە هەلی دەزانم، بڵێم: کەوا لە چێشتخانە گشتییەکاندا پێویستە لە سەر دەست شۆرەکە سابوونی شل هەبێت، چونکە پاکژکردنەوەی دەست بەتایبەتی بۆ دوای لە ئاودەست هاتنەدەر مسۆگەرتر دەبێت وەک لە سابوونی قالب چونکە وەک ئەو برادەرە کوردەی ئەڵمانیا گوتەنی ئەو قالبە سابوونە چوار پێنج دانە میکرۆبی هەر پێوە دەمێنێ!!

ژێدەر:

Clinical Medicine، Kumar & Clarke،2009.

گۆڤاری پزیشک دوای ساڵێک ....



د.خالس قادر ئەحمەد
بەڕێوەبەری ڕاگەیاندنی وەزارەتی تەندروستی
حکوومەتی هەرێمی کوردستان

تێپەڕبوونی ساڵێک ڕەنگە بۆ گۆڤارێک ماوەیەکی زۆر نەبێت، جگە لە دەستپێک لە دامەزراندنی بنەمایەکی پتەو لەگەڵ گەلاڵە بوونی کەمێک ئەزموون لە بواری میدیا و ئاشنابوون بە ئاڵ و والایی دونیا کاری پزیشکی و خۆدان لە قەرەی چەندین ناو و دەستەواژەی پزیشکی نامۆ بە زمانی شیرینی کوردی. سەرەڕای هەموو ئەمانە گرنگی تێپەڕاندنی ئەو ساڵە لەبوونی وویست و پەرۆشی و بەردەوامی ستافی ئازیزی ئەو گۆڤارە خنجیلانە دەردەکەوێت کە بە پشت بەخۆ بەستن و کارکردنی خۆ بەخشانە و خۆنەویستانە درێژەیاندا و درێژە دەدەن بە دەرکردنی ژمارە یەک لەدوای یەکەکانی ئەو گۆڤارە بە شێوە و ناوەڕۆکی گۆڕاو و هاوچەرخ بۆ ئەوەی بتوانێت لە ئاست خواستی خوێنەرە خۆشەویستەکانی دابێت. ئاشکرایە هەڕەشە زۆر و زەوەندەکانی سەر تەندروستی مرۆڤ، ڕۆژ دوای ڕۆژ لە زیاد بوون دایە. چ لە ئەنجامی گۆڕانی نەرێی لە شێوازی ژیانی ئادەمیانی ئەو سەردەمە یاخود بەهۆی هەڕەشەکانی پیس بوونی ژینگە و گۆڕانی کەش و هەوا و قەتیس بوونی گەرمی و گۆڕینە جینیەکانی میکرۆبەکان و نەخۆشی یە گوازراوە قورسەکان لە شێوەی ڤایرۆسی کەمی بەرگری لەش و ئەیدز. لێرەدا ڕۆلی هۆشیاری تەندروستی لە پاراستنی مرۆڤ و دەست کەوتەکانی مرۆڤایەتی بەقەد زۆربوون و مەترسی داربوونی ئەو هەڕەشانە گرنگە، کە هەرچەندە پێشکەوتنە پزیشکی و داهێنانە زانستی و پزیشکییە هاوچەرخەکانیش پشکی گەورەی هەوڵەکانی بەرەنگاربوونەوەی مەترسی یە تەندروستی یەکانیان لەئەستۆ بێت بەڵام گووتە زێڕینەکەی (خۆپاراستن باشترە لەچارەسەرکردن) هەمیشە چەکی سەرەکی دەستی مرۆڤایەتیە بۆ بەرەنگار بوونەوەی هەڕەشە تەندروستییەکان و پاراستنی تەندروستی و دابینکردنی ژیانێکی ئارامی دوور لە نەخۆشی. مەبەستمە بڵێم گۆڤاری پزیشک ڕۆڵی هەبووە و دەبێت لە برەودان بە هۆشیاری تەندروستی کۆمەڵ لە ئاشنا کردنیان بە زانیاری پزیشکی و دواتر گۆڕینی هەڵویست و پاشانیش گونجاندنی ڕەفتار بۆ مسۆگەرکردنی ڕەفتاری تەندروست بۆ بەدەست هێنان و پاراستنی تەندروستیمان. لەکۆتایی دا وێڕای پیرۆزبایی و دەست خۆشی کردن لە هەموو ئەو بەڕێزانەی بە دەرکردنی ئەو گۆڤارەوە ماندوو بوون یان بە هەر شێوەیەک لە شێوەکان هاوکار بوون. پیرۆزبایی هەڵگیرساندنی دووەم مۆمی تەمەنی گۆڤارەکەش لە خوێنەرانی بەڕێز دەکەم هاوکات بەڕێگەدانی هاوەڵانم لە گۆڤارەکە بەڵێنی بەردەوام بوون لە خزمەتکردنی زیاتر دەدەین بەسەرجەم خوێنەرانی بەڕێز.

ژمارەی متمانەی سەندیکای رۆژنامەنووسان
(٣٧٨) لە ٢٠١٠/٦/١٦

ئەم گۆڤارە لە: سایتی سەندیکای پزیشکانی کوردستان
سایتی گۆڤاری پزیشک بڵاو دەبێتەوە.
www. pzishkmagazine. com
www.kds-erbil.org

پەیامی گۆڤاری پزیشك

تەندروستی بەشێکە لە پێگەیشتنی جەستە و بیر و ئابووری و لایەنی کۆمەڵایەتی مرۆڤ. نەك تەنها دوور بوون بێت لە نەخۆشی و پەککەوتەیی.

ئامانجەکانی گۆڤاری پزیشك:

١ - بڵاوکردنەوەی رۆشنبیری گشتی. رۆڵ بینین لە رۆشنبیرکردنی هاووڵاتیانی کوردستان بەتایبەتی ورۆشنبیرکردنی ئەوانەی بەکوردی دەدوێن بەگشتی.

٢ - بڵاوکردنەوەی هۆشیاری دروستی.

٣ - رۆڵ بینین لە دروست کردنی دەوروبەری تەندروست. هەر کاتێك دەوروبەر تەندروست بوو، ئەو کات هەموو تاکەکانی میللەتەکەمان لە خۆشی و خۆشگوزەرانی و پێشکەوتن دادەبن و داهێنانی نوێ دروست دەکەن.

٤ - بوون بە پردێك لەنێوان پزیشکان و پزیشکان، ناساندنی دەستکەوتە نوێیەکانی بواری پزیشکی بە پزیشکانی کوردستان، ووریاکردنەوە و رۆشنبیرکردنی پزیشکان بە گشتی.

٥ - بوون بە پردی پەیوەندی نێوان پزیشکان و هاووڵاتیان. روون کردنەوەی ئەرك و مافەکان و هەڵس وکەوتی هاووڵاتی بەرامبەر کەرتی تەندروستی و دەزگا تەندروستیەکانی ووڵات.

٦ - هەرکاتێك مرۆڤ جەستەو دەروونی ساغ بێت. ئەو کات: رۆڵی کارا دەگێڕێت لە سەقامگیربوونی باری ئابووری و رامیاری و کۆمەڵایەتی و ئاسایشی نیشتمانی و نەتەوەیی و ناوچەیی و نێودەوڵەتی. رۆڵ بینین.لە دروست کردنی کەش و هەوا و باری دەروونی لەبار بۆ سەقامگیربوونی یاسا.

٧ - ناساندنی پێشکەوتنە پزیشکیەکان کە بەسەر بواری پزیشکی لە کوردستان دا هاتووە،ئاشناکردنی هاووڵاتیان بەسەرکەوتنە پزیشکیەکانی کوردستان.

٨ - برەو دان بە کەرتی گەشتیاری پزیشکی (السیاحه الطبیة) ،راکێشانی هاووڵاتیانی دەرەوەی کوردستان بۆ چارەسەرکردن لەناو کوردستان. لەئەنجامدا هێنانی سەرمایە بۆ ناو کوردستان و دەستەبەر کردنی هەلی کار بۆ بێکاران.

خاوەن ئیمتیاز و سەر نووسەر:
د. ئازاد مەنتك
azadmantik@yahoo. com
٠٧٥٠٤٥٥٨٢١٧

دەستەی راوێژکاران:
پرۆفیسۆر د. حەنجم حەفرج جاف
د. دەشتی بایز دزەیی
پرۆفیسۆر د. جەبار حسین
پرۆفیسۆر د. بەهرام رەسوول
پرۆفیسۆر د. نزار محمد محمدامین
پرۆفیسۆر د. جەواد فەقێ عەلی
پرۆفیسۆری د. تەیب صابر کریم
د. نیاز شیخ جواد بەرزنجی
د. جەنگی شەوکەت سالەیی

بەڕێوەبەری نووسین:
سەوزە سعدی سعید

دەستەی نووسەران:
د. خاوەر ئەحمەد موستەفا
د. خالص قادر ئەحمەد
د. داوود حسن رەمەزان
د. ئازاد موستەفا مەحموود
د. پشتیوان مامە خدر
د. حسین علی عبدالله

بەرێوەبەری ژمێریار و کارگێری: نەورۆز

دیزاین:
تانوپۆئارت
٠٧٥٠ ٤٣٦ ١٣٦٠

تیراژ: (٦٠٠٠) دانە
نرخ: (٢٠٠٠) دینار



کومپانیای پەیک بلاوی دەکاتەوە

سەندوقی پۆستە:
١٢/٠٨٤٥ زانکو / هەولێر

ناونیش هەولیر/١٠٠ مەتری
نزیک نەخوشخانەی شیفا
www. pzishkmagazine. com

سوپاس و پێزانین

گۆڤاری پزیشک سوپاسی زۆری بۆ جێگری ڕێکخەری نێودەوڵەتی (ڕۆژی جیهانی خوێن بەخشین) هەیە. (سیلڤی فیوری سۆڤا) ئەویش بە ناردنی زانیاری و لۆگۆی تایبەت بە ڕۆژی جیهانی خوێن بەخشین بۆ گۆڤارەکەمان.

لە ژمارەی داهاتوودا ئەم بابەتانە بخوێنەوە:

١- نەخۆشیی هەوکردنی ڤایرۆسی جگەر
٢- سوودەکانی مانگی ڕەمەزان
٣- خۆراکی درووست لە مانگی ڕەمەزان
٤- نەخۆشیی شەکرە و مانگی ڕەمەزان
٥- کاری پزیشکی و مافەکانی نەخۆش

پشکنینی ڕەنگ کردنی دەمارەکانی خوێن لە دڵ و بەشەکانی تری لەش

بە ئامێری سیتی سکان ٢٥٦ سلایس
٢٥٦ MSCT CORONARY ANGIOGRAPHY



د. ناسیح موحسین گەردی
پسپۆڕی نەخۆشییەکانی دڵ
ماستەر لە نەخۆشییەکانی دڵ
سەنتەری نەشتەرگەری دڵ/هەولێر

ئەم پشکنینە لە ڕێگەی ئامێری سیتی سکان (٢٥٦ slice، ١٢٨slice، ٦٤slice) دەکرێت، کە بە هۆیەوە دەتوانرێت دەست نیشانی نەخۆشیەکانی موولوولەکانی خوێن بکرێت لە دڵ و بەشەکانی تری لەش. وە هەر چەندە ئەم پشکنینە تازەیە بەڵام خۆش بەختانە ئەم ساڵ بۆ یەکەم جار لە کوردستان و عێراق، ئەم پشکینینە لە سەنتەری دڵ لە هەولێر دەکرێت بە ئامێری پێشکەوتووی سیتی سکان (٢٥٦slice).

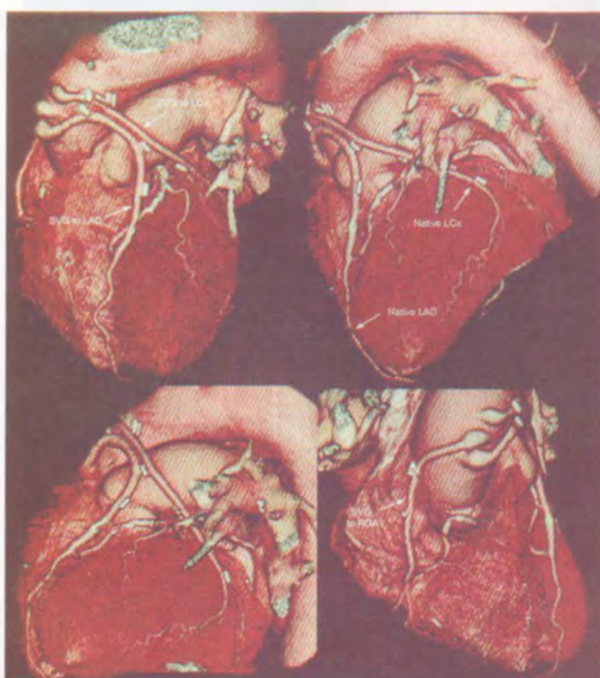
لە چ بوارێکدا دەتوانرێت سوود لەم پشکنینە وەربگرین ؟

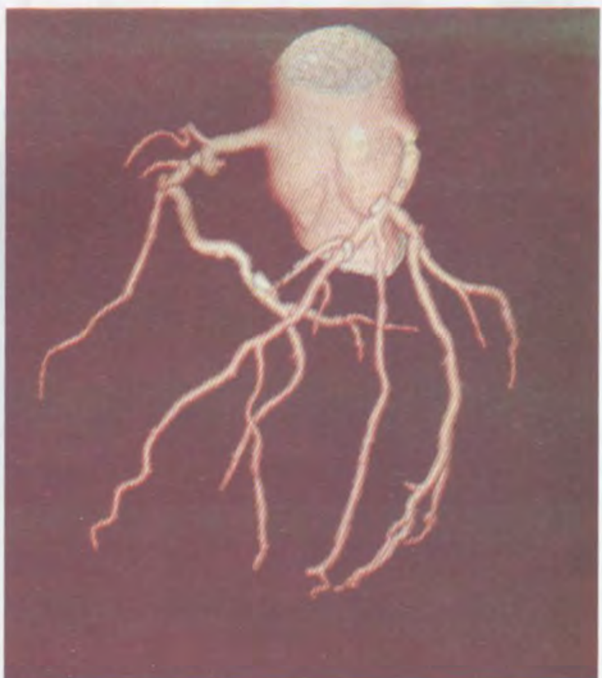
١: بۆ نەخۆشیەکانی دڵ وەکوو سینگە کوژێ،وە دەست نیشان کردنی گیرانی موولوولەکانی خوێن.

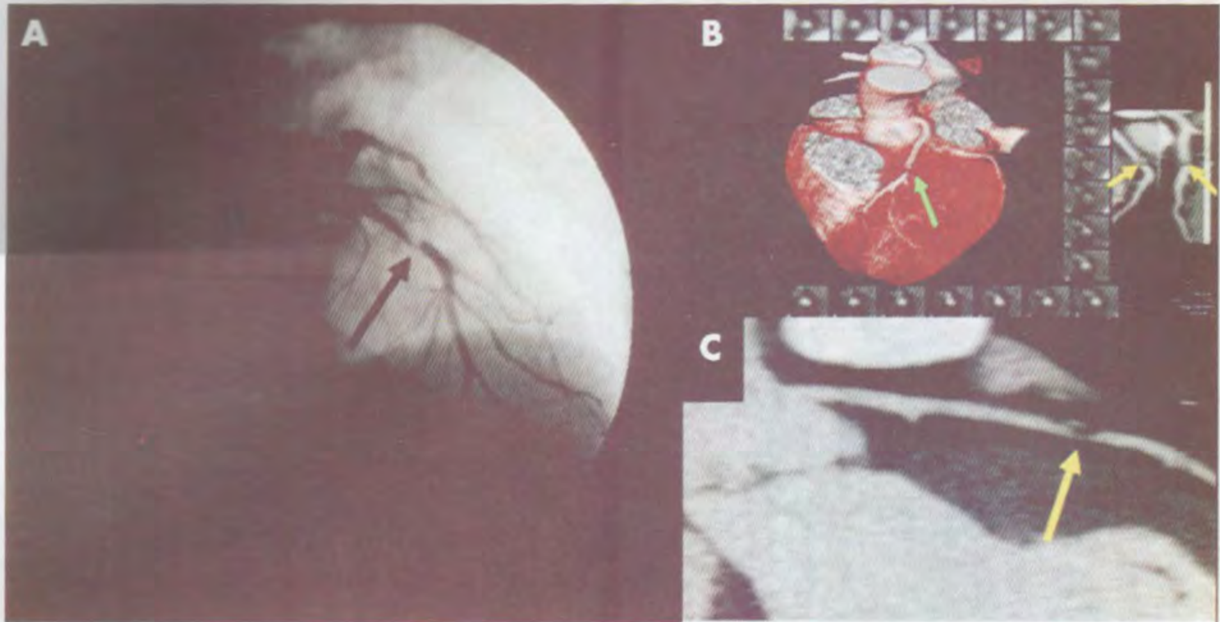
٢: بۆ دەست نیشان کردنی تەسک بونەوە و فراوان بونی شاخوینبەر.

٣: بۆ دەست نیشان کردنی گیرانی بۆڕی خوێنبەرەکان لە سیەکان (pulmonary embolism).

٤: بۆ دەست نیشان کردنی گیرانی موولوولەکانی خوێن لە پەلەکانی سەرەوە و خوارەوە.







٥: بۆ دەست نیشان کردنی گیرانی دەمارەکانی خوێن لە مل و سەر وە گورچیلەکان.

کام نەخۆش دەتوانێت زیا تر سوود لەم پشکنینە وەربگرێت بۆ نەخۆشیەکانی دڵ؟

بۆ دەست نیشان کردنی نەخۆشیەکانی دل وا بە باش دەزانرێت کە نەخۆش:

١: ئەگەری هەبوونی گیرانی موولوولەکانی خوێنی کەم بێت یان مام ناوەوندی بێت.

٢: ئەگەر نەخۆش نەتوانێت پشکنینی قەستەرە بکات بەهۆی ئەوەی کە مەترسی زۆری هەیە.

٣: ئەوانەی نەشتەرگەری چاندنی موولوولەکانی خوێنیان بۆ کراوە.

٤: هەندێک نەخۆشی تایبەت هەن کەوا بە کرداری قەستەرە ناتوانرێت دەست نیشان بکرێت.

ئایا هیچ زیان و مەترسی لەم پشکنینە هەیە بۆ سەر نەخۆش؟

بنچینەی ئیش کردنی سیتی سکان بریتیە لە تیشک. وە زیانەکانی هەمان ئەو زیانانەن کە لە پشکنینی تیشک دا هەن، بەڵام لەم ئامێرە پێشکەوتووە توانراوا بە ڕاددەی لە سەدا ٨٠ تیشک بەرکەوتن کەم بکرێتەوە.

سست بوونی فرمانی گوورچیلەکان بە هۆی ماددەی ئایۆدین کە ئەگەری تووش بونی زۆر کەمە.

نەخۆش چۆن خۆی ئامادە بکات بۆ ئەم پشکنێنە؟

١: دەبیت لەلایەن پزیشکی پسپۆرەوە نەخۆش ڕەوانە بکرێت.

٢: نەخۆش لە ڕۆژی پشکنین دەبێت وەکو ڕۆژانی ئاسایی خواردن بخوات. وە هەر دەرمانێک کە هەیەتی وەریبگرێت.

٣: دەبێت نەخۆش لە بارێکی هێمن و ئاساییدا بێت لە کاتی پشکنین.

٤: پشکنینی فرمانی گورچیلەکانی هەبێت.

٥: بۆ ئەوانەی پشکنینی فرمانی گور چییلەکانیان بەرزە پێویستە زیاتر ئاو بخۆنەوە.

٦: دەبێت نەخۆش ئا گاداری پزیشک بکا تەوە لە هە بوونی هەر هەستیارییێک (Allergy) بەرامبەر بە ماددەی ئایۆدین.

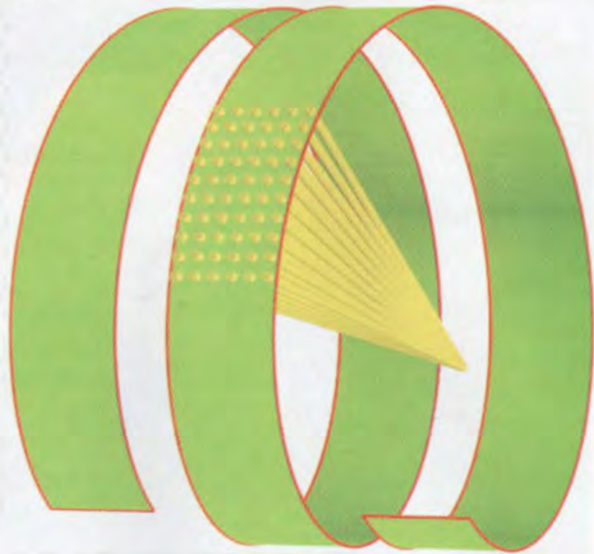
لە کاتی پشکنین پێووستە نەخۆش ئاگا داری ئەم خالانە بێت:

١: دەبێت نەخۆش هێوور بێت وە هەست بە هیچ دڵە ڕاووکێ نەکات چونکە پشکنینەکە هیچ ئێش و ئازارێکی تێدا نیە.

٢: لەو کاتەی کەوا مادەی ئایۆدینەکە ئەچێتە ناو لەشەوە ئەوا کەمێک هەست بەوە دەکەیێت کەوا لەشت گەرم دادێت بەڵام ئەمە شتێکی ئاساییە وە پێوێست بە ترس ناکات.

٣: لە کاتی بوونی ئازار لە شوێنی کانێولا پێویستە زوو ئاگاداری پزیشک بکەیتەوە.

٤: لە کاتی پشکنین پێویستە نەخۆش بۆ ماوەی چەند چرکەیەک هەناسەی خۆی رابگرێت، وە خۆی نەجوولێنێت.



دوای پشکنین:

١: وا باشترە نەخۆش ئاو زۆرتر بخواتەوە بۆ ئەوەی لە کاتێکی زووتر ئایۆدینکە لە لەشی بچێتە دەرەوە بە تایبەتیش ئەوانەی نەخۆشی شەکرەیان هەیە.

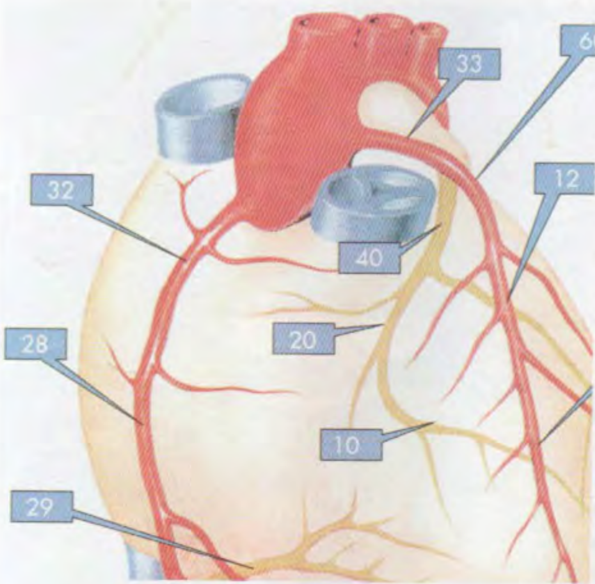
٢: هەندێک جار وا پێویست دەکات نەخۆش پشکنینی فرمانی گورچیلەکانی دوای ٣ رۆژ لە پشکین بۆ دووبارە بکرێتەوە.

پشکنینەکە چۆن دەکرێت ؟

دوای ئەوەی نەخۆش ئامادە دەکرێت، وە لە شوێنی پشکنین دادەنرێت. یەکەم شت پشکنینی ڕێژەی کالیسیۆمی (calicium score) بۆ دەکرێت چونکە ئەگەر بێتو ڕێژەی کالیسیۆمی لە موولوولەکانی خووین لە دڵ زۆر بوو ئەوا لەوانەیە زۆر سوود لەم پشکنینە وەرنەگرێت.

دوای ئەوە نەخۆش ماددەی ئایۆدینی لێدەدرێت، وە لە هەمان کاتدا ئامێرەکە هەلدەستێت بە ناسینەوەی ئایۆدین وە دوای ئەوەی خوێنبەرەکانی ماددەی ئایۆدین تەواو وەردەگرن ئینجا پشکنینەکە دەست پێدەکات. وە بۆ ماوەی چەند چرکەیەک تەواو دەبێت، هەموو خوێنبەرەکان بە رەنگی سپی دەردەکەوون. لێرەوە پشکنینەکە تەواو دەبێت.

وە دوای ئەوە بەشی کۆنترۆلی ئامێرەکە هەلدەستێت بە دووبارە ڕێکخستنەوەی (Reconstruction) ئەو وێنانەی کە گرتوویەتی، پاشان هەمو پشکنینەکە ڕەوانەی بەشێکی تری ئامێرەکە دەکرێت کە پێی دەلێ (Work station). لەم بەشەدا وێنەی ٣ دووری D٣ دڵ و موولوولەکانی خووێن دەردەچێت. وە یەک بەیەک هەموو موولوولەکان پشکنینیان بۆ دەکرێت. وە دتوانرێت لە هەموو لە لایەکەوە سەیریان بکەیت، وە بە جۆرەها شێوەی جۆراو جۆر دەتوانرێت تەماشا بکرێن وە شیکردنەوەیان بۆ بکرێت.



کەی ناتوانرێت ئەم پشکنینە بۆ نەخۆش بکرێت ؟

١: ئەگەر پشکنینی فرمانی گورچیلەکانی بە ڕاددەیەکی بەرچاوو بەرز بووبێتەوە.

٢: ئەگەر نەخۆش هەستیاری هەبێت بەرامبەر ماددەی ئایۆدین.

٣: ئەگەر لێدانی دلی بە شێوەیەکی نارێک بێت.

٤: لە کاتی سک پڕی ئافرەتان.

٥:ئەگەر لێدانی دڵ زۆر خێرا بێت، وە نەتوانرێت کەم بکرێتەوە.

جیاوازی ئەم پشکنینە لەگەل پشکنینی قەستەرە چیە ؟

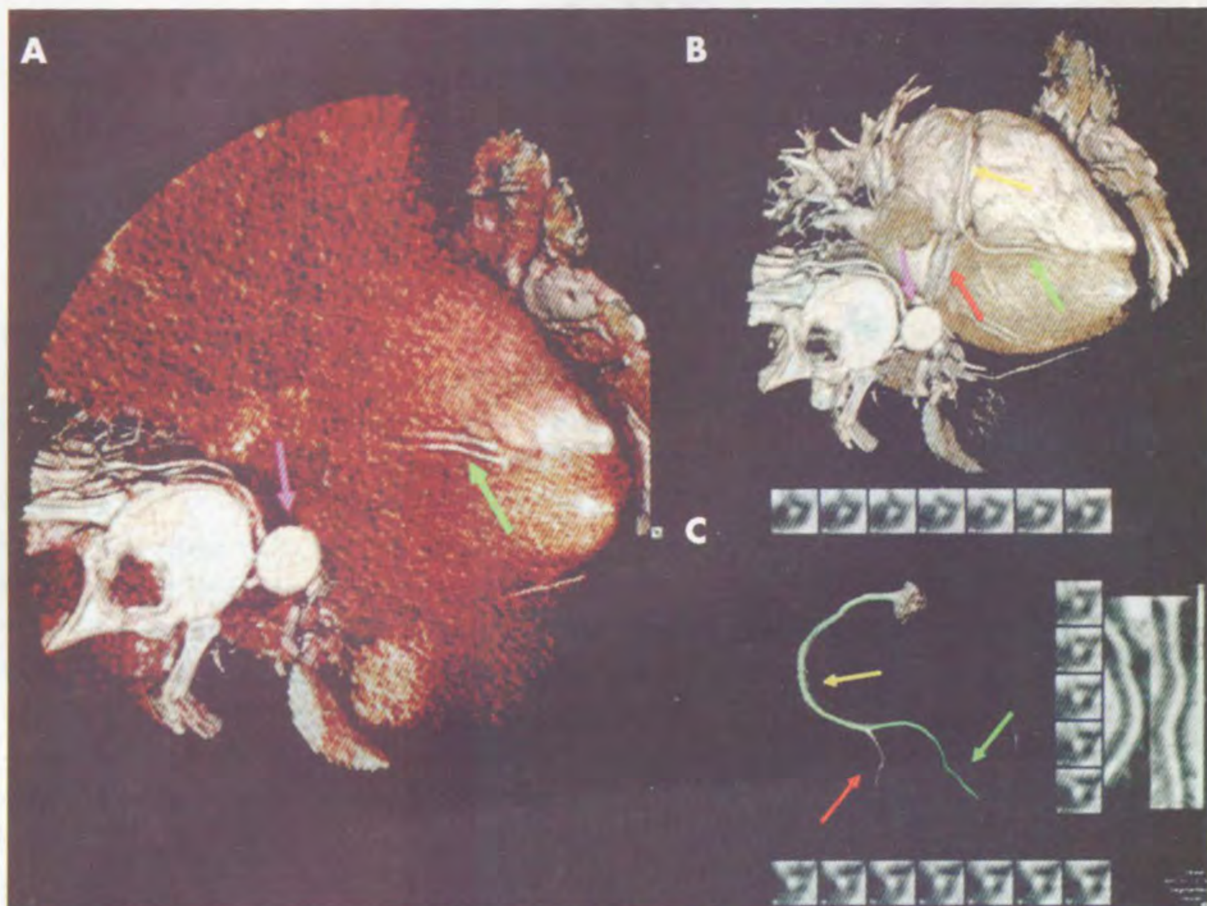
١. لە پشکنینی سیتی ئەنگیوگرافی نە خۆش ڕووبەڕووی هیچ دەست تێوەردانێک (تداخل) نابێتەوە وە هیچ کام لەو مەترسیانەی کەوا لە قەستەرە ڕوودەدات لەم پشکنیینە روونادات جگە لە کاریگەری تیشک و ماددەی ئایۆددین نەبێت.

٢. نەخۆش پێویست ناکات لە نەخۆشخانە بخەویت.

٣. ئەم پشکنینە تەنها بۆ دەست نیشان کردنە نەوەک بۆ چارەسەر، بەلام دەتوانرێت لە قەستەرە لە هەمان کات شەبەکە و بالۆن (stent) دابنرێت، ئەگەر نەخۆش دەماری خوێنی گیرا بوو.

٤. ئەم پشکنینە هەموو بەشەکانی دڵ لە یەک کاتدا نیشان دەدات، بەڵام لە قەستەرە ناتوانرێت هەموو بەشەکانی دل بە یەک پشکنین بکرێت.

٥. لە قەستەرە دەتوانرێت فشاری ناو موولوولەکانی خوێن وەربگیرێت. وە هەروەها دەتوانرێت هیمۆداینەمیکی دل بزانرێت جگە لەوەش پشکنین بۆڤالڤەکان (زمانەکانی دڵ) بکرێت، ئەگەر پێویست بکات. بەلام ئەمانە ناتوانرێت لە ڕێگەی پشکنینی سیتی بکرێت.



٦. ئەم پشكنینە تەنها ١٠ دەقیقە دەخایەنی، بەڵام قەستەرە ٣٠ دەقیقە دەخایەنێت.

٧. نەخۆش هیچ ئێش و ئازارێکی لا دروست نابێت، وە پێویست بە هیچ دەرمانی هێور کەرەوە و بەنج ناکات.

له چ کاتێکدا قەستەرە بە باشتر دەزانرێت؟

١- ئەگەر نەخۆش پێشتر تووشی جەلتەی دل بووبێت.

٢- ئەگەر نەخۆش پێشتر شەبەکە و باڵۆنی دانا بێت.

٣- ئەگەر نەخۆش ڕێژەی کالیسیۆمی لە دڵدا زۆر بێت لە سەرەوەی ١٠٠٠ بێت.

٤- لە بارێکی ناجێگیر دابێت کە هۆیەکەی بۆ دل بگەرێتەوە.

٥- ئـامـێـری ڕێـکـخـسـتـنـی لـێـدانـی دلـی بۆ دانرابێت (pacemaker).

٦- لە ڕیزی ئەو کەسانە بێت کەوا ئەگەری هەبوونی گیرانی دەمارەکانی دلیان زۆرە (HIGH RISK).

ئایا دەتوانرێت وەکو پشکنینێکی ڕۆتینی بەکار بێت وە سوودی لێ وەربگیرێت بۆ بە دواداچوونی نەخۆشیەکان؟

وەکوو پشکنینێکی ڕۆتیتنی ناتوانرێت بەکاربێت. لەبەرئەوەی ئەم پشکنینە تیشکە وە زۆر دووبارە کردنەوەی لەوانەیە زیانی هەبێت بۆ سەر نەخۆش. بەلام لەوانەیە بتوانرێت بۆ هەندێک باری تاییەت بۆ بە دواداچوونی نەخۆشی سوودی لێ وەربگیرێت.

CT coronary angiography

CT coronary angiography is a non invasive diagnostic imaging in diagnosis of coronary artery disease its specifity and sensitivity reaches ٪٩٩-٩٨ with ٢٥٦ MSCT but less with ٦٤ MSCT fortunately this investigation(٢٥٦ MSCT) is available now in hawler cardiac center،its mainly indicated for those with low risk to moderate risk of CAD and for post CABG،its limitation include those with high calicium score and patient who have pacemaker and ICD،it cant substitude conventional coronary angiography specialy in those with history of MI،CORONARY STENTS AND HIGH RISK PATIENTS.



کەم خوێنی شێوە داسی
Sickle – Cell anaemia

د. شێروان ئەحمەد
پسپۆڕی نەخۆشییەکانی خوێن
ماستەر لە نەخۆشییەکانی خوێن



کەم خوێنی شێوە داسی: نەخۆشییەکی درێژخایەنی بۆماوەیی خوێنە. تیایدا شێوەی خڕۆکە سۆرەکانی خوێن دەگۆڕێت و شێوەی داس وەردەگرێت، ئەمەش کار لە ئەرکی خڕۆکە سۆرەکان دەکات، کە بریتییە لە گواستنەوەی هەوا (ئۆکسجین) بۆ هەموو شانەکانی لەش. ئەو نەخۆشییە دەبێتە هۆی کەم خوێنیەکی درێژخایەن و ناوە ناوە ژان بۆ هاتن لە هەموو ئەندامەکانی جەستە و زوو زوو تووش هاتن بە هەوکردن (Infection). نەخۆشی کەم خوێنی شێوە داسی لەوانەیە لە ناکاو نەخۆشەکە تووشی کەم خوێنییەکی توند بکات و ژیانی بخاتە مەترسیەوە، بەتایبەتی لەو کاتانەی شانەکانی مۆخی ئێسک توانای دروست کردنی خڕۆکەی سۆریتریان نییە بۆ جێگرتنەوەی کەم خوێنییەکە (aplastic crises). ئەگەر هاتوو چەند جارێک بە تۆرە نەخۆشەکە تووشی ئەم جۆرە ئاریشانە بوو، لەوانەیە زەرەر و زیان بە جگەر و گورچیلەکان و سییەکان و ئێسقانەکان و کۆئەندامی دەمار بگات. تۆبەتە ژانەکەی ئەم کەم خوێنییە زۆر بەئازارە، لەوانەیە چەند سەعاتێک یان چەند ڕۆژێک بخایەنێت و کاردانەوەی لە سەر ئێسقانەکانی پشت و ئێسقانە درێژخایەنەکانی لەش و ئێسکی سینگ دروست بکات.

- **هۆکاری تووش بوون:**

نەخۆشی کەم خوێنی شێوە داسی نەخۆشییەکی بۆماوەییە. لە ئەنجامی گواستنەوەی بۆهێلێکی بەزیوو(haemoglobin S)







لە باوانەوە بۆ منداڵەکانیان دروست دەبێت. یان هەر دوو باوان هەڵگری بۆهێلی کەم خوێنییەکە بن یان یەکێکیان تووشی نەخۆشییەکە بوو بێت و ئەویترینیان هەڵگری بۆهێلە بەزیووەکە بێت، بەمەش بۆهێلەکە لە دایک و باوکەوە بۆ منداڵەکەیان دەگوازرێتەوە. ئەگەر بۆ هێلەکە لە هەردوو باوانەوە بێت و نەخۆشییەکە یەک ڕەگ دەبێت و هیمۆگلۆبینی S دروست دەکات (Haemoglobin S{Hb S، termed SS}). بەڵام ئەگەر کەسەکە تەنیا یەک بۆهێلی بەزیووی بۆ هات بێت، دەووترێت: دوو ڕەگە، زنجیرەی بیتای خرۆکە سوورەکان هەندێکیان ئاسایی (Hb A)هەندێکیان نەخۆشی (Hb S) بەمەش کەسەکە دیاردەی کەم خوێنی شێوە داسی دەبێت، کە نیشانە دروست ناکات.

- **نیشانە و درۆشم:**

أ- خرۆکە سوورەکان ئەو کاتە شێوەی وەکو داس لێدێت، ئەگەر ئاستی ئۆکسجین لە ناو لەش ڕووی لە کەمی کرد:

١- کەسەکە وەرزشی کرد یان کارێکی قورس و گرانی کرد.

٢- لە دەست دانی شلەیەکی زۆر لە لەش.

٣- بەنج وەرگرتن.

ب- نیشانەکان: منداڵان نیشانەکانی نەخۆشییەکەیان لە سەر دیار ناکەوێت، هەتا دەگەنە تەمەنی چوار مانگی. چەندەها نیشانە هەیە و مەرج نییە نەخۆشەکە هەموو ئەو نیشانانەی هەبێت. نیشانەکان بە گوێرەی میکانیزمی دروست بوونیان دەکرێن بە سێ جۆرەوە:

١- نیشانەکان بە هۆی تێکشکانی خرۆکە سوورەکان:

(وەک: کەم خوێنی و زەرتـک (elevated bilirubin & LDH) و بەردی زەرداو). بەمەش نەخۆشەکە نیشانە گشتییەکانی، وەک: هەست بە ماندوو کردن و زوو هیلاک بوون، تەنگە نەفەسی و پشێوی لە هەناسەدان، دڵە کووتێ، گەشەنەکردن و درەنگ خۆناسین، لەڕی و لاوازی بەردەوامی دەبێت.

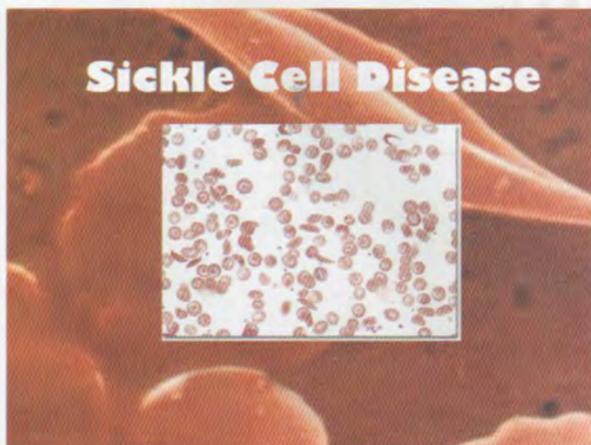
٢- نیشانەکان لە ئەنجامی بەیەکەوەنووسان یان گۆڕانی شێوەی خرۆکە سوورەکان یان گیرانی موولوولە خوێنبەرەکان: تۆبە ژان، تۆرەی مێشک، نەخۆشی لەناکاو یان درێژخایەنی سییەکان و دڵ (وەک: دیاردەی لەناکاوی سییەکان Acute chest syndrome، یان پەککەوتنی دڵ بەهۆی نەخۆشی سییەکان (Core Pulmonale).

٣- نیشانەکان بە هۆی زیاد بوونی ئەگەری تووشبوون بە هەموو هەورکردنەکان: وەک ژەهراویبوونی خوێن (Sepsis) بە بەکتریا یان هەوکردنی ئێسقان (Osteomyelitis) یان گۆڕانکاری و نەخۆشی لە پەیکەرە کۆنەندام (aseptic necrosis of the hip).

- **دیاریکردن:**

أ- بوونی نیشانەکان.

ب- پشکنینەکان: نەخۆش کەم خوێنی دەبێت لە ڕێژەی (٦٠ – ٨٠ gm /L). ئەگەر پشکنینی بینینی خرۆکە سوورەکان بکرێت دەبینرێت کە شێوەی داسییان هەیە و ڕێژەی دروست بوونی خرۆکە سوورەکان زیاد دەکات (reticulocytosis). خرۆکە سوورەکانی کە شێوەیان گۆڕاوە (Hb S) دەتوانرێت جیا بکرێتەوە، ئەویش ئەگەر ماددەیەکی لێکەرەوەی (reducing agent) وەک (sodium dithionite) بۆ زیاد بکەیت. ئەوا: خرۆکە سوورە ئاساییەکان ڕەنگی شلەیەکی ڕوون دەدەن، هەرچی شێوە داسییە ڕەنگێکی شێلو دەدەن. بەو پشکنینانە دەزانرێت کە کەم خوێنی شێوە داسی هەیە بەڵام نازانرێت کاوە جۆرە نەخۆشیەکەیە (Sickle Cell Disease)



یان دیاردەکەیە (Sickle Cell trait) بۆ ئەوە پشکنینی (haemoglobin electrophoresis)دەکرێت. کەتیایدا دەردەکوێت هیمۆگلۆبینی گەوران (Hb A) نییە وهیمۆگلۆبینی منداڵ (Hb F) بە ڕێژەی (٢ – ٢٠٪) و هیمۆگلۆبینی شێوە داسی زۆرە و زاڵە (Hb S).

*** چارەسەرکردن:**

نەخۆشییەکە چارەسەری بنبڕی نییە لەکاتی ئێستادا.

١- هەموو ئەوانەی نەخۆشی کەم خوێنی شێوە داسییان هەیە، دەبێت ڕۆژانە دەرمانی فۆلیک ئەسید (Folic Acid) و دەرمانی (pencillin V) بۆ خۆپارێزی لە هەوکردن بەتایبەتی ئەگەر نەخۆشەکە (hyposplenism)ی هەبوو.

٢- هەروەها پێکوتەی دژی (pneumococcus، Haemophilus influenza B)و پێکوتەی دژی ڤایرۆسی جگەر (hepatitis B).

٣- ئەگەر نەخۆش لە کاتی نۆبەی ژان هاتنی لە ناکاو بوو (vaso-occlusive crises): ئەوا چارەسەر دەکرێت بە پێدانی ژیناو و شلەی پێویست لەگەڵ ئۆکسجین و دەرمانی ژان لابەر و دژە زیندەگیەکان. جاری واهەیە نەخۆش پێویستی بە خوێن پێدان دەبێت، هەندێک جاریش تەواو خوێنی دەگۆردرێت (top-up transfusion)، زۆر جاریش لەکاتی بوونی ماکی وەکو ئۆرەی مێشک، خوێن گۆڕین بە شێوەیەکی دەوری پیادە دەکرێت بۆ ڕاگرتنی ڕێژەی (Hb S) کەمتر لە (٣٠٪).

٤- زیاد بوونی ڕێژەی (Hb F)مانای وایە ئەگەر گۆڕینی خڕۆکەی سوور بۆ شێوەی داس کەم دەبێتەوە. ئێستا بینراوە دەرمانی (hydroxyl carbamide)دەدرێت بەو نەخۆشانەی کە چەند جارێک تووشی ئاریشەکانی ئەم نەخۆشییە بوونە بۆ کەم کردنەوەی ئەگەری هاتنەوەی ئاریشەکان، زەرەر و زیانیشی کەمە.

٥- چارەسەری بە گواستنەوەی بۆهێل (gene transfer therapy): ئەویش بە گواستنەوەی (allogenic stem cell transplant) هیوا وایە، ئەو چارەسەرە چارەسەری بنبڕی ئەو نەخۆشییە بکات.

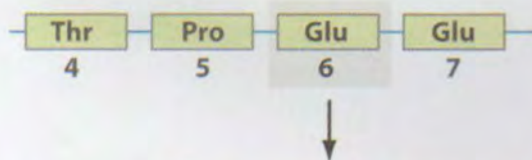
*** دەرئەنجام:**

لە وولاتانی کەم دەرامەت ژمارەیەکی کەم لە منداڵان دەگەن بە تەمەنێکی گەورە. لەگەڵ بوونی خزمەتی تەندروستی پێویست، نزیکەی (١٥٪) دەمرن لە تەمەنی (٢٠ساڵی). وە نزیکەی (٥٠٪) لە تەمەنی (٤٠ساڵی) دەمرن.

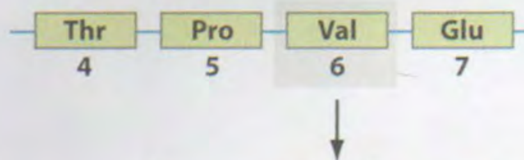
سەرچاوە:

١- Minute Clinical Consult Medicine، ٢٠١١.

٢- Davidsons Principles & Practice of Medicine، ٢٠١٠.









کاریگەری تیشکی خۆر لە سەر پێست
(چۆنیەتی خۆپاراستن لە تیشکی خۆر)

د. ئاراز حەسەن
پسپۆڕی نەخۆشییەکانی پێست
بۆرد (دکتۆرا) لە نەخۆشییەکانی پێست
نەخۆشخانەی هەولێری فێرکاری/ هەولێر

پێست گەورەترین کۆئەندامە لە لەشی ئادەمیزاد، کە کێشەکەی (٤کگم) وە دوو مەتر دوو جا لەشی ئادەمیزاد دادەپۆشێت. پێست، کاردەکات. وەک:

١- پەردەیەک بۆ پاراستنی ئادەمیزاد لە ماددەی پێکهاتەی کیمیایی و تیشکە سەروو وەنەوشەییەکان بەئەنتجین (ماددەی پێکهاتەی پرۆتینین)، کە بەرپرسە وورووژاندنی کۆئەندامی بەرگری (الجهاز المناعي- immune system)، وە دروست بوونی چەند جۆرێک لە ئاڵووشی پێست و ئەگزیما.

٢- ڕاگرتنی هاوسەنگی لەش لەگەل دەوروبەردا.

٣- نەهێشتنی لە دەست دانی ئاو و شێداری و ماددەی سەرەتایی و ئایۆنات (Electrolyte).

٤- ڕێکخستنی پلەی گەرمی لەش.

٥- ڕێگرتن لە ووشک بوونەوەی پێست لە ڕێگەی دەردانی ڕژێنە چەورییەکان.

٦- ڕێکخستن و هەڵگرتنی ووزە.

٧- هەست کردن لە ڕێگەی دەمارە کۆتاییەکانی پێست (nerve ending).

بەرکەوتنی خۆر Solar Radiation

بەرکەوتنی خۆر دوو بەشە:

ا. بەرکەوتنی ڕوون و دیار: ڕوو دەدات لە بەرکەوتنی درێژی (٤٠٠-٧٦٠ نانۆمەتر)، (wave length of uvl)

ب. بەرکەوتنی تیشکی سەروو وەنەوشەیی: دابەش دەکرێت، بۆ: (جۆری A،B،C).

کاردانەوەی سروشتی پێست لە کاتی بەرکەوتنی خۆر:

١. سۆتان، دوو جۆرە:

أ- سۆتانی خێرا: جۆری پلەی یەکەمی سۆتانی پێستە.

ب- سۆتانی هێواش: سۆربوونەوە و هەڵئاوسان و دوایی تۆشک فرێدان (desequamation)، ئینجا دروست بوونی لەکەی ڕەش.

٢. ڕەش بوون (Tanning): دوو جۆرە:

أ- ڕەش بوونی خێرا: بەهۆی کاریگەری تیشکی (UVA) دەبێت.

ب- ڕەش بوونی هێواش: دوای دوو تا سێ ڕۆژ لە بەرکەوتنی خۆر، بە کاریگەری تیشکی (UVB) دەبێت. وە نزیکەی سی ڕۆژ دەخایەنێت.

ڕەش بوون (Tanning) : کردارێکی فسیۆلۆجی گرنگە بۆ پاراستنی پێست لە تێک چوون و شێواندن، وەک لەو کەسانەی کە لەبەر خۆر کاردەکەن، بۆ نموونە: پۆلیسی هاتووچۆ یان کرێکار.

کاردانەوەی سروشتی تیشکی خۆر لە سەر پێست، پشت دەبەستێت بە چەند هۆکارێک:

١- چەندێتی بەرکەوتن (کۆی گشتی = Cummulative effect).

٢- جۆری پێست: چ جۆرێکی پێستە (خەڵکی کوردستان بەگشتی لە جۆری سێیەم و چوارەمە)، کە پێنج جۆری هەیە:

ا. جۆری یەکەم: هەمیشە دەسۆتێت بەڵام ڕەش نابێت.

ب. جۆری دووەم: هەمیشە دەسۆتێت، هەندێک جار ڕەش دەبێت.

ت. جۆری سێیەم: هەندێک جار دەسۆتێت بەڵام هەمیشە ڕەش دەبێت.

ث. جۆری چوارەم: بە هیچ شێوەیەک ناسۆتێ بەڵام هەندێک جار ڕەش دەبێت.

ج. جۆری پێنجەم: ڕەش پێست (نیگرۆ، Negros).

٣- ژەمی (Dose)ی بەرکەوتن.

٤- توندی و زۆری (Severity) بەر کەوتنی خۆر.

٥- هەبوونی نەخۆشی، وەک: نەخۆشییەکانی بەستەرە شانەکان (connective tissue disease)، بۆ نموونە: نەخۆشی دەردە گورگ (SLE).

٦- تەمەنی دەست پێکردنی بەرخۆر کەوتنەکە:

ا. کاریگەری خێرا (Acute Effect): ڕەش هەڵگەڕان دوای سۆتان (Post inflammatory hyperpigmentation).

ب. کاریگەری دوور و درێژ یان داهاتووی لە سەر پێست: دەبێتە هۆی زیاد بوونی ئەستووری پێست، وە قەدەغە کردنی

کاریگەری زیاتری تیشکە سەروو وەنەوشەییەکان (UVL).

*نیشانەکان و درۆشمی کلینیکی (Clinical effect):

دروست بوونی نیشانەکانی تەمەن لە سەر پێست و دروست بوونی لۆچ و پەڵەی ڕەش. وە هەندێک نەخۆش، کە هەندێکیان دەگۆڕێت بۆ چەند جۆرێک لە شێرپەنجەی پێست.

چارەسەرکردن:

١- زیاد کردنی هۆشیاری تەندروستی پابەند بەم جۆرە بابەتە.

٢- قەدەغە کردنی بەر خۆر کەوتنی زیاتر.

٣- داپۆشینی لەش و لەبەرکردنی جل و بەرگی قۆڵ درێژ.

٤- بەکارهێنانی دژە هەتاوی گونجاو بـە پـێـی جـۆری پێست، وە دووبـاره کردنەوەی چارەگێک پێش چوونە بەر هەتاو، کە دوو جۆری هەیە:

ا. دژە هەتاوی پێکهاتەی کیمیایی: دانانی دەبێتە هۆی هەڵمژینی تیشکە زیان بەخشەکانی سەروو وەنەوشەیی.(UVL)

ب. دژە هەتاوی پێکهاتەی فیزیایی: هەڵدەستێت بە بەر پەرچدانەوەی تیشکە سـەروو وەنەوشەییەکان، وەک: بۆ نموونە (زنگ ئۆکساید).

هۆکاری پاراستنی لە خۆرSPF (Sun Protective Factor) لە سەر هەموو دژە هەتاوەکان دیاریکراوە. بۆ نموونە: پێستی چەور یان ئەو پێستەی کە توانای دروست بوونی زیپکەی هەیە (Acne Prone Face) دەبێت دژە هەتاو بەکاربهێنێت کە (SPF) لە نێوان (٢٥-٥٠)بێت بەشێوەیەکی گشتی. هەرچی ئەو پێستەی کە ووشکە یان زۆر هەستیارە و زوو سۆر دەبێتەوە، دەبێت دژە هەتاوی ژمارەی (SPF) لە نێوان (٦٠ — ٨٠) بەکار بهێنێت.

٥- چارەسەرکردنی ئەو ئاریشەیەی کە بەهۆی تیشکە خۆر بەرکەوتنەکە پەیدا بووە، وەک: سۆتان یان لەکە یان لۆچ بەپێی تووش بوونەکە.

٦- خواردنی جۆرەها میوە و سەوزەوات بەتایبەتی سێوی سەوز و بیبەری سەوز و چای سەوز لە کاتی ژەمی بەیانیان.

٧- خۆپاراستن لە بەرکەوتنی خۆر، بە چەند هۆکارێک دەبێت:

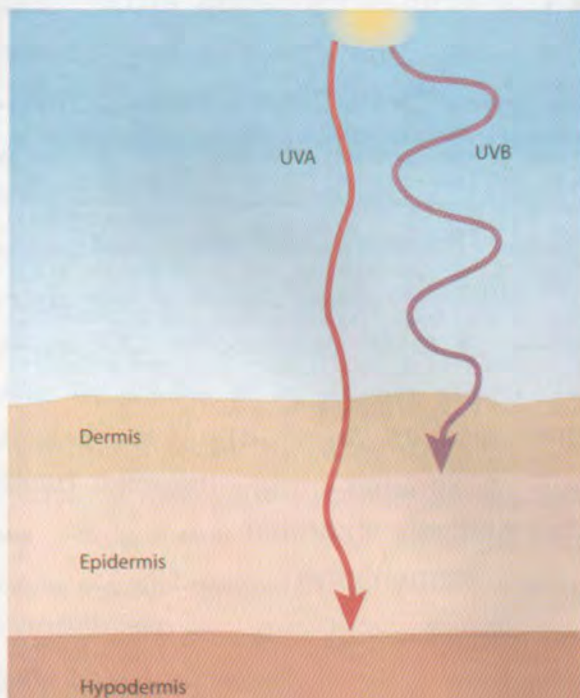
ا. کەم کردنەوەی دەرچوون لە کاتی هاوینە بەتایبەتی لە دوای کاتژمێر دەی بەیانی تا شەشی عەسر.

ب. لە کاتی دەرچوون دانانی دژە هەتاوی گونجاو. وە دروست کردنی سێبەر لە لای دەم وچاو، لە کاتی دەرچوون یان هاژووتنی ئۆتۆمۆبیل یان کاری ڕاستەوخۆی بەرخۆر.

ت. دوورکەوتنەوە لە هۆکاری گـەرمـی گرنگە، بەتایبەتی بـۆ ئافـرەتـان لـە کاتی چێشت لێنان، واتـە: کەم کردنەوەی بەرکەوتنی ڕاستەوخۆی هەڵم و گەرمی لە کاتی چێشت لێنان.

ث. کەم کردنەوەی هۆکارەکانی جوانکاری لە کاتی بەر خۆر کەوتن.

ج. کەم کردنەوەی بەکارهێنانی چارەسەری تایبەتی نەخۆشییەکانی پێست، کە سـەرچاوەی زانستی نەبێت (دەرمانی گیایی). وە کەم کردنەوەی خواردنی هەندێک جۆری چارەسەر بەتایبەتی چارەسەری هۆرمۆنی، وەک: دەرمانەکانی دژە منداڵ بوون (Contraceptive pills)، وەنەهێشتنی جگەرەکێشان و نەخواردنەوەی ماددە کحوولیەکان.



هەوکردن بە بەکتریای قۆلۆن

Escherichia Coli Infections

د.ئازاد مەنتک

پسپۆڕی نەخۆشییەکانی هەناو و دڵ

بەکتریای قـۆلـۆن (ئـی کـۆلای) میکرۆبێکی زۆر بـڵاوە و سەدەها تیرەی جیاوازی هەیە، هەندێکیان بێ زیانن، کەچی هەندێکیتریان نەخۆشی ترسناک تووشی مرۆڤ دەکات. جۆرە بێ زیانەکان شوێنی ژیانیان بریتییە لە ناوچەی هەرسی مرۆڤ و گیانەوەران، بەڵام تیرە زیان بەخشەکانیان، لەوانەیە ببنە هۆی ڕەوانی زۆر توند یان هەوکردنی ئەندامەکانی زایندەیی و کۆئەندامی میز و میزەڕۆ. لەو جۆرەی کە نەخۆشی ترسناک دروست دەکـەن، بەکتریای قۆلۆن کە ژەهری شیگا دروست دەکـات (Shiga Toxin – Producing E.coli infection). هەروەها بەکتریای قۆلۆن چەندەها جۆرە هەوکردن دروست دەکات، لەوانە: هەوکردنی زەرداو و پیس بوونی خوێن bacteremia هەوکردنی جۆگەی زەرداو cholocystitis، هەوکردنەکانی کۆئەندامی میز و میزەڕۆکان، هەوکردنی گەشتیاران (Travelers Diarrhea) هەوکردنی پەردەی مێشک و هەوکردنی سییەکان (Pneumonia). بەکتریای قۆلۆن بەکتریای (ئیشریک کـۆلای) شی پێدەڵێن بەناوی ئەو پزیشکەی کە ئەو بەکتریایەی دۆزیـــەوە. ئەو بەکتریایەش بەکتریای چیلکەییە و ڕەنگی گرامی سالبە gram – negative bacilli یان بە شێوەی تاک یان جووت هەیە. بەکتریایی نا هەوایە facol tatively an arobic، هـەردوو سـووڕی گـەنـیـووی (fermentative) و هەوایی (respiratory) هەیە، جووڵاو یان نەجووڵاو دەبێت، لەناو ریخۆڵە گەورەی مرۆڤ دەژیت.

نەخۆشیەکان بەهۆی بەکتریای قۆلۆن:

١- هەوکردن بەبەکتریای قۆلۆن دروست کەری ژەهری شیگا:

باووترین جۆرە و ناو و دەنگیان مەترسیداری هەیە، بە بەکتریای قۆلۆن (H٧:٠١٥٧ E.coli) دەناسرێت، کە هێمایە بۆ ئەو پێکهاتانەی لەسەر ڕووی میکرۆبەکە هەیە، بۆ یەکەم جار ئەو تیرەیە لە ساڵی ١٩٨٢ ز ناسراوە دوای ئـەوەی بووە هۆی نەخۆشی ڕەوانییەکی زۆر دوای بەکارهێنان گۆشتی مانگای باش نەکوڵاو. تیرەی ((H٧:٠١٥٧ E.coli سەر بەو بەرەبابەی بەکتریای قۆلۆنە کە ژەهـری شیگا دروسـت دەکـات، دەبێت هۆی خوێنبەربوونی ڕیخۆڵەکان enterohemorrhagic، لەم ساڵانەی دواییدا چەند جارێک بینراوە. لە ساڵی ٢٠١١ز پەتایەکی پیس وڵاتانی ئەورووپای گرتەوە بەهۆی تیرەیەکی دەگمەن لە بەکتریای قۆلۆن کە پێیدەوترێت بەکتریای قۆلۆن (E.coli ٠١٠٤) کە نەخۆشییەک دروسـت دەکـات هەمان نیشانەی نەخۆشی بەکتریای قۆلۆن (H٧:E.coli٠١٥٧)هەیە. ئەمەش لە ناوەڕاستی مانگی مایس لە باکوری ئەلمانیا ڕوویدا، تا ئێستا سەرچاوەی نەخۆشییەکە نەزانراوە، ئەم نەخۆشییە هەتا مانگی حوزەیران بووە بە هۆی نەخۆش کەوتنی زیاتر لە (١٨٠٠ کەس)کە لەوانە (١٨ مردن)وە دوازدە وولاتی گرتەوە، لەو ١٨٠٠ نەخۆشە ١٧٠٠ نەخۆشیان لە ئەلمانیا بوون و لەوانە ١٧ کەسیان مردن، ئەو وڵاتانەی کە دوای ئەلمانیا ئەم پەتایەیان تێدا بڵاوبۆوە، بریتی بوون لە: (نەمسا، کۆماری چیک، دانیمارک، فەرەنسا، هۆڵەندا، نەرویج، پۆڵەندا، ئیسپانیا، سوید، سویسرا، وڵاتی ئینگلیز).

• ڕێگاکانی گواستنەوە:

بە هۆی خواردنی گۆشتی باش نەکوڵاو، شیری ناخاوێن، خواردن و خواردنەوەی پیس بوو بە پاشماوەی گیانەوەر یان پیسایی مرۆڤ. ماوەی کرکەوتنی بەکتریایەکە (چوونە ژوورەوەی بەکتریاکە تا دەرکەوتنی نیشانەکان) بریتی یە لە (٣- ٤ ڕۆژ). چوونە ژوورەوەی ژمارەیەکی کەم لە میکرۆب لە نێوان (١٠ — ١٠٠ میکرۆب)بەسە بۆ ئەوەی نەخۆشیەکە ڕوویدات. نیشانەی زگچوون، کە خوێنی تێدابێت دروست دەکات، لەگەڵ هێلنج و ڕشانەوەو پێچ بەزگ داهاتن، لەوانەیە ببێتە هۆی لە ناوچوونی خانەکانی ڕیخۆڵە و نەخۆشەکە تووشی کەم خوێنی بکات یان تووشی تێکشکانی خەپلەکانی خوێن بێت لەگەڵ لە ناوچوونی خانەکان لە گورچیلە و ئەندامەکانیتردا. لە منداڵ و بە ناوساڵ کەوتووان لەوانەیە ئاڵۆزی دروست بکات، وەک: پەککەوتنی گورچیلە و کەم خوێنی، ووشک بوونەوە بەتایبەتی لە منداڵان، لەخۆوە خوێنبەر بوون (Spontaneous bleeding). وە پشێوەی لەبیرکردنەوەی لە بەناو ساڵ کەوتووان یان لە کارکەوتن یان مردن. لەزۆربەی کاتدا نەخۆشییەکە بەخۆی نامێنێت لەماوەی (٥ — ٧ڕۆژدا) بەڵام لە هەندێک باردا وەک لەکاتی بوونی ووشک بوونەوە یان تێکشکانی خەپلەکانی خوێن دەبێت پزیشکی چارەسەری یارمەتیدەر بدات بە نەخۆشەکە.

• چارەسەر:

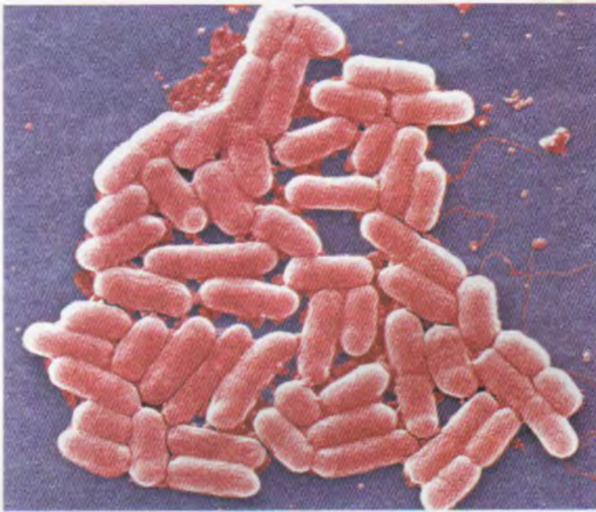
هەتا ئێستا دەرمانی چارەسەر بۆ ئەو نەخۆشییە نییە، بەڵام لە کاتی دروست بوونی ئاڵۆزی، پزیشک چارەسەری کاتی دەدات بە نەخۆشەکە.

• خۆپاراستن:

خواردنی خۆراکی خاوێن و باش کوڵاو بەتایبەتی گۆشت، هەروەها خواردنەوە و شیر و خواردنەوەکان کە چاک خاوێن کرابێتەوە. خۆ دوور گرتن لە خواردنی ئەو خواردنانەی کە پاشماوەی گیانەوەری وەک پەیین لە ئامادەکردنییان بەکار هاتووە یان پیس بوون بە پاشماوەی مرۆڤ یان گیانەوەر چونکە ئەو میکرۆبە بە ڕێگای پیسایی و دەم بڵاودەبێتەوە. دەستەکان بە ئاو و سابوون لە پێش و پاش دەرچوون لە ئاو دەست و پێش و پاش خواردنی خۆراک جوان بشۆردرێت.

٢- هەوکردنی لەناکاوی پەردەی مێشک:

زۆربەی حاڵەتەکانی هەوکردنی پەردەی مێشک بەهۆی بەکتریای قۆلۆن و (میکرۆبی زنجیرەیی (group B streptococcal infections، B)دەبێت. ئافرەتی دووگیان مەترسی تووش بوونی زۆرە، هەروەها لە هەوکردنەکان لە منداڵی مەلۆتکە (neonatal sepsis)و دەبێتە هۆی



ڕێژەی مردن بە (٨٪)، ئەگەر منداڵەکە نەمرێت، ئەوا: ئەگەری ماک و ئاڵۆزی لە مێشک و گەشەی زۆر دەبێت و لە کاتی بوونی منداڵ کێشی لەش کەم دەبێت. هەرچی هەوکردنی مێشک لە گەوران، هەوکردن بە پەردەی مێشک بە بەکتریای قۆلۆن تا ڕادەیەک کەمترە، بەزۆریش لەگەل نەخۆشی کرمە لوولەییەکان (Strongyloides Stercolaris)دەبێت، کە کۆئەندامی دەمار بگرێتەوە.

٣- هەوکردنی سییەکان:

تووشبوونی سییەکان بە هەوکردنی بەکتریای قۆلۆن تا ڕادەیەک کەمە و ئەوەندە باوو نییە، زۆربەی جار لەگەل هەوکردنی جێگایەکیتری لەش دەبێت. ئەگەری تووشبوون بە هەوکردنی سییەکان بەهۆی بەکتریای قۆلۆن، بە زۆری: ئەوانەی نەخۆشی شەکرەیان هەیە، ئەوانەی کحوول(مەی) دەخۆنەوە، ڕەش داهەڵگەڕانی سییەکان (COPD). ئەگەر کەسەکە تووشی هەوکردنەوەی سییەکان بەهۆی بەکتریای قۆلۆن هات، لە شێوەی هەوکردنی سییەکان (bronchopneumonia) دەبێت و لەوانەیە ئاڵۆزی کێم دروست بکات (empyema).

٤- هەوکردنی ناو زگ: تووشبوونی ناو زگ بە بەکتریای قۆلۆن بەزۆری لە کاتی تەقینی یان بریندار بوونی یەک لە ئەندامەکانی ناو زگەوە دەبێت، (بۆ نموونە: ڕیخۆڵە کۆرە)، چەند بەکتریایەک و میکرۆبێک لە ناو هەوکردنەکە دەبینرێت.

٥- هەوکردنی ڕیخۆڵە: پزیشکان زیاتر لە شەش میکانیزمیان بۆ شەش جۆری جیاواز لە بەکتریای قۆلۆن داناوە، کە ڕیخۆڵەی مرۆڤ تووشی نەخۆشی دەکات.

٦- هەوکردنی ناوچەی میز و میزەڕۆییەکان: نزیکەی لە (٩٠٪) هەوکردنەکانی ناوچەی میز و میزەڕۆییەکان بەهۆی بەکتریای قۆلۆنەوە دەبێت.

٧- هەوکردنیتر:

وەکو هەوکردنەکانی جومگەکان (Septic Artheritis)، هەوکردنی پێڵوی چاو و هەوکردنی ڕژێنی ملەقۆرتە (Suppurative Thyroiditis)، هەوکردنی گیرفانەکانی لووت (Sinusitis)، هەوکردنی مۆخی ئێسک (Osteomyelitis) و هەوکردنی پەردەی دڵ (endocarditis).

• بڵاوبوونەوەی نەخۆشییەکان بەهۆی بەکتریای قۆڵۆن:

١ - لە ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا: بەکتریای قۆڵۆن یەکێکە لە سەرکترین هۆکاری نەخۆشی خەستەخانەکان، نزیکەی (١٢-٥٠٪) نەخۆشی خەستەخانەکان بەهۆی بەکتریای قۆڵۆنەوەیە. وە (٥٠٪) ئافرەتان لە ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا جارێک لە ژیانیان تووشی هەوکردنی میز و میزەڕۆییەکان بەهۆی ئەو بەکتریایەوە بوونە. لەو وڵاتەدا ئەو بەکتریایە دەبێتە هۆی (٤٪) نەخۆشییەکانی ڕەوانی.

٢- وڵاتانیتری جیهان: بەکتریای قۆڵۆن هۆکاری سەرەکی زگچوونە لە منداڵان، هۆکارە لە (١١ - ١٥٪) زگچوون لە گەشتیاران.

• مردن بەهۆی بەکتریای قۆڵۆن:

١ - هەوکردنی پەردەی مێشک لە مەلۆتکان بەهۆی بەکتریای قۆڵۆن (٨٪) یان دەمرن. زۆربەی ئەو منداڵانەی لە ژیان دەمێنن، تووشی نارێکی و تێکچوونی دەماری و جەستەیی و گەشە دەبن.

٢ - مردن بەهۆی ژەهراوی بوونی خوێن بەو بەکتریایە هەروەک جۆرەکانیتری بەکتریایە.

• پەیوەندی نەخۆشیەکە بە ڕەگەز:

١- تووش بوونی میز و میزەڕۆییەکان بەو بەکتریایە بەزۆری لە ئافرەتان زۆرترە.

٢- پیاوان ئەوانەی تەمەنیان لە سەرووی چل و پێنج ساڵییە، بەهۆی گەورە بوونی پرۆستات تووشی دێن.

٣ - هەوکردنی ڕێڕەوی میز لە کوڕان زیاترە وەک لەوەی کچان، بەڵام سوونەت کردن (خەتەنە) ئەگەری هەوکردن کەم دەکاتەوە.

• پەیوەندی نەخۆشی بەکتریای قۆڵۆن بە تەمەن و میللەتانەوە:

١- لەناو هەموو میللەتێک هەیە.

٢ - بەکتریای قۆڵۆن هۆکارێکی سەرەکی هەوکردنی پەردەی مێشکە لە مەلۆتکان.

٣- هەرچی لە گەورانە کەمتر هەوکردنی پەردەی مێشک دروست دەکات، تەنیا لەوانە کە نەشتەرگەرییان بۆ مێشکیان کراوە.

• نیشانە و دروشم: بەگوێرەی ئەو جێگایەی هەوکردنی لێ دروست بووە، نیشانە و دروشمەکان جیاوازی هەیە.

• پشکنینەکان:

١- پشکنینە تاقیگەییەکان:

ا. پشکنینی تەواوی خوێن.

ب. پشکنینی (بەلغەم یان میز یان خوێن یان شلەی ناو دڕکەپەتک یان کێم و خیزاو) و ڕەنگ کردنی بەڕەنگی گرام بۆ دۆزینەوەی بەکتریایەکە.

ت. چاندنی بەکتریا لە تاقیگە.

٢- پشکنینی تیشکی سینەیی:

ا. تیشکی سینی سییەکان یان پارچە پارچەی سییەکان لە کاتی هەوکردنی سییەکان.

ب. پشکنینی سۆناری زگ.

ت. تیشکی تەندووری زگ لە کاتی بوونی کێم و خیزاو لە زگ یان لە حەوز.

ث. سۆناری زگ بۆ ڕێڕەوەکانی میز و میزەڕۆیەکان. بۆ بینینی گورچیلەکان و زانینی: ئایا بەرد یان گیران لە ڕێڕەوی میز هەیە.

٣- پشکنینیتر

به زانینی زنجیرەی ئەنزیم (Pplymerase Chain Reaction) و ناوکە ترشی ڕایبی ڕایبۆسۆمی (DNA Probes) بۆ جیاکردنەوەی جۆرەکانی بەکتریایەکە لە یەکتری.

٤- پشکنین بە ئامێر

ا. وەرگرتنی شلەی درکە پەتک بۆ پشکنینی مایکرۆسکۆپی و چاندنی تاقیگەیی، لەوانەی نەخۆشی هەوکردنی پەردەی مێشکیان هەیە بەهۆی بەکتریای قۆلۆن.

ب. ناخ بینی سییەکان (Bronchoscopy)و چاندنی خوێن و میز لەکاتی بوونی هەوکردن لە سییەکان.

ت. لەکاتی بوونی هەوکردنی زەرداو، دەتوانرێت بە ناخ بین دەربهێنرێت (Endoscopic Drainage) یان بەرد دەرهێنان (Sphinecterotomy)یان وەرگرتنی تیشکی جۆگەی زەرداو بە بەکارهێنانی ناخ بین (endoscopic cholangiography).

ث. دەرهێنانی کێم ئەگەر لە ناو زگ هەبوو.

ج. دەرهێنانی بەرد ئەگەر لە ڕێڕەوی میز هەبوو.

ح. نەشتەرگەری بۆ پرۆستات ئەگەر گەورە ببوو.

خ. خاوێن کردنەوەی کێم لە پرۆستات ئەگەر هەبوو.

• چارەسەرکردن:

١- چارەسەرکردن بەندە لەسەر شوێن و توندی نەخۆشییەکەی کە دروستی کردووە.

٢ - دژە زیندەگی (Antibiotic) و چارەسەری پێویست دەدرێت بە نەخۆشەکە، وەک: شلەمەنی و ئۆکسجین و ئەگەر فشاری خوێن کەم بوو ژیناوی دەدرێتێ.

٣- ئەگەر زگچوون خوێنی تێدا بێت لەو بارانەدا دژە زیندەگی سوودی نابێت بەڵکو تەنیا چارەسەری ئەوەی دەدرێتێ ووشک نەبێتەوە.

٤- ئەگەر هەوکردنی جۆگەی زەرداو و زەرداو هەبوو، لەوانەیە نەشتەرگەری بەکاربێت.

٥- ئەگەر کێم و خیزاو لە زگ هەبوو دەبێت خاوێن بکرێتەوە. (surgical debridment)

٦- ئەگەر لە ڕێڕەوەکانی میز بەرد هەبوو و ڕێڕەوەکەی گرت بوو، دەبێت بە نەشتەرگەری بە زووترین کات بکرێتەوە.

• خۆراک: شلەمەنی پێویست بدرێت بە نەخۆشەکە، ئەگەر هاتوو زگچوون هەبوو بۆ ئەوەی تووشی ووشک بوونەوە نەبێت.

• ماکەکان: ١. تێکشکانی خوێن و لە دەست دانی فرمانی گورچیلە.

٢. تێکچوونی فرمانە دەمارییەکانی مێشک بەتایبەتی لە مەلۆتکان.

* خۆپاراستن:

١- پاک و خاوێنی تاک: دەست شووشتن بە ئاو و سابوون و کابانەکان ئامۆژگاری بکرێن، کە ڕێگای دروست و خاوێن لە ئامادەکردنی خۆراک بگرنەبەر، بەتایبەتی گۆشت چاک بکوڵێنن.

٢- ئەگەر سەفەرت بۆ ئەو ناوچانە کرد، کەنەخۆشییەکەی بەشێوەی پەتا تێدا بڵاوە، ئەوا: ئاوی خواردنەوەی ناو بوتڵ بەکاربێنە.

٣- هەندێک دەرمان پزیشک دەیدات بە گەشتیاران، ئەگەر سەردانی ئەو ناوچانە بکەن کە نەخۆشییەکەیان بەشێوەی پەتا تێدا بڵاوە، دەبێت بۆ ماوەی سێ مانگ وەریبگرن.



ڕۆژی جیهانی خوێن بەخشین

World Blood Donor Day

سالآنه جیهان ڕۆژی (١٤ /٦) ی داناوه بەڕۆژی جیهانی خوێن بەخشین، تیایدا کۆڕ و سیمینار ساز دەکرێت. سوودەکان و جۆر و چۆنیەتی خوێندان وچەندێتی بۆ هاوولآتیان ڕوون دەکرێتەوە، خوێن بەشێکی گرنگی کۆئەندامی سووڕانی لەشی ئادەمیزادە، پێکدێت لە: خڕۆکەکان و خەپلەی خوێن و شلەی پلازما. خڕۆکەکان: خڕۆکەی سوور و خڕۆکەی سپی دەگرێتەوە و کاری سەرەکی خڕۆکە سوورەکان گواستنەوەی هەوا (ئۆکسجین) ە بۆ هەموو شانەکانی لەش و هەڵگری ئەو بۆیەیە کە ڕەنگی سوور بە خوێن دەبەخشێت. خوێن دەتوانرێت هەمووی یان بەشێکی (خڕۆکەی سوور یان سپی یان خەپلەی خوێن یان پلازما) لە یەکێکەوە بۆ یەکێکیتر لەکاتی ڕووداوی کت و پڕ و خوێنبەربوونی زۆری لە ناکاو یان بوونی نەخۆشی وەک کەم خوێنی و هیمۆفیلیا و تالاسیمیا لە یەکێکەوە بۆ یەکێکیتر بگوازرێتەوە کە پزیشک بە پەسەندی بزانێت. ساڵی (١٩٠٠ز) پزیشکێک بەناوی (کارل لاندشتاینەر) کە پزیشکێکی نەمساوی بوو و لە ڕۆژی چواردەی حوزەیران لە دایک بووە، گرووپەکانی خوێنی دۆزیەوە کە چوار گرووپی سەرەکی خوێن هەیە بەگوێرەی ئەو پڕۆتینەی کە لە سەر خڕۆکە سوورەکە هەیە، ئەوانیش: (A وە B وە AB وە O) وە هەروەها بەگوێرەیکە Rh بوونی پڕۆتینی D یان نەبوونی لە سەر خڕۆکە سوورەکە هەیە و پۆزەتیف یان نێگەتیف. دەرکەوتووە لە سەرانسەری جیهاندا ٨٣٪ پۆزەتیف و ١٧ ٪ نێگەتیفە. .خوێن بەخشین لە ساڵی ١٩٢١ ز دەستی پێکرد، کاتێک لە شەڕی دووەمی جیهانی ئەوە ڕوون بۆوە کە ئەگەر ماددەیەک (Sodium Citrate) بۆ کیسی خوێن زیاد بکرێت، خوێنەکە نامەیێت و ئەگەر لەناو ساردکەرەوە هەڵ بگیرێت خوێنەکە تەمەنێکی زۆرتر دەکات. وە لەساڵی ١٩٣١ ز بۆ یەکەم جار لە وویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا بانکی خوێن دامەزرا. لە کۆمەڵی کوردەواری زۆر بیر و باوەڕی خراپ و چەوت لە سەر خوێن بەخشین هەیە پێویستە هەوڵی گۆڕینیان بدەین، خوێن بەخشین هیچ زیانێک بە خوێن بەخش ناگەیەنێت بە مەرجێ بە گوێرەی ڕێنماییەکان خوێن بدرێت، یارمەتی برای هاووڵاتی دەدات. خوێن بەخشین هۆکارێک دەبێت بۆ ڕزگارکردنی گیانی هاووڵاتیەکیتر .

ا- کێ دەتوانێت خوێن ببەخشێت ؟

هەموو کەسێک تەمەنی لە ١٧ ساڵی زیاتر بێت و لە ٦٥ ساڵی کەمتر بێت بەمەرجێک هیچ نەخۆشیەکی نەبێت و کێشی لە شی لە ٥٠ کغم زیاتر بێت.

ب- هەر جارێک چەند بڕی خوێن وەردەگیرێت؟

لە هەر خوێن وەرگرتنێک تەنیا بڕی (٤٧٠ مل) لە خوێن

Share life
Give blood

World Blood Donor Day
World Health Organization

وەردەگیرێت، کە دەکاتە نزیکەی ١٣ ٪ قەبارەی خوێن . لەشی ئادەمیزاد توانایەکی لەبن نەهاتووی دروست کردنەوەی خوێنی هەیە، لە هەر چرکەیەکدا بە ملیۆنەها خرۆکەی سوور دروست دەبن و بەملیۆنەها دەمرن و لە ناودەچن. کاتێک خوێن دەدەیت خانەی تایبەتی لە گورچیلەکان هەست بەکەمی بڕی خرۆکە سوورەکان دەکەن ودەبنە هۆی دەردانی پرۆتینێک کە پێیدەووترێت: (Erythropoitin) کە هانی مۆخی ئێسک دەدات بۆ خوێن دروست کردن وخرۆکەکانی خوێن دروست دەبن. ئەو بڕە خوێنەی کە لە کەسێک وەردەگیرێت (٥٥ ٪) بریتیە لە پلازما کە نزیکەی ٩٠ ٪ پلازما لە ئاو پێکدێت بۆیە لە دوای خوێن بەخشین پێویست دەکات بڕێکی زۆر لە ئاو و شلەمەنی بخورێتەوە.

ت- کێ ناتوانێت خوێن ببەخشێت؟

هەموو کەسێک دەتوانێت خوێن ببەخشێت، لە دوو باردا مرۆڤ نابێت خوێن بدات : ئەگەر زانرا خوێن بەخشینەکە بە زەرەری خوێن بەخشەکە تەواو دەبێت یان ئەگەر خوێن بەخشینەکە بە زەرەری خوێن وەرگرەکە بێت.

ا- خوێن بەخش ناتوانێت خوێن بدات، ئەگەر:

١. لە (١٢هەفتەی) ڕابردوو خوێنی بەخشیبێت، هەموو کات پێویست دەکات ماوەی نێوان دوو خوێن بەخشین کەمتر نەبێت لە ١٦ هەفتە.

٢. ئەگەر خوێن بەخشەکە گەروو کرانەوە و کۆخە و سەرما بوونی هەبێت.

٣. دەرمان وەربگرێت (دژە زیندەگی) یان لەو دوو هەفتەی دوایی هەوکردنی هەبوو بێت.

٤. لە ماوەی شەش مانگ لەوەو پێش کوتان یان حیجامە (کەڵە شاخ)ی کرد بێت یان دەرزی سینی لە ماوەی شەش مانگی ڕابردوو بەکار هێنا بێت.

٥. ددان دەرکێشان لە ماوەی یەک هەفتە لەوەو پێش.

٦. سەفەری ناوچەیەکی کرد بێت نەخۆشییەکی گواستراوەی تێدا زۆر بێت یان لە چوار هەفتەی لەوەو پێش هەر پێکوتەیەکی وەرگرت بێت.

٧. نۆرەی پشکنینێک یان نەشتەرگەری لە نەخۆشخانە گرت بێت.

٨. کێشی لەشی لە ٥٠ کغم کەمتر بێت.

٩. ئافرەتی دوو گیان و شیردەر کۆرپەکەی تەمەنی لە ٩ مانگ کەمتر بێت نابێت خوێن ببەخشیت.

ب- ئەوانەی کە بە درێژایی ژیانیان ناتوانن خوێن ببەخشن:

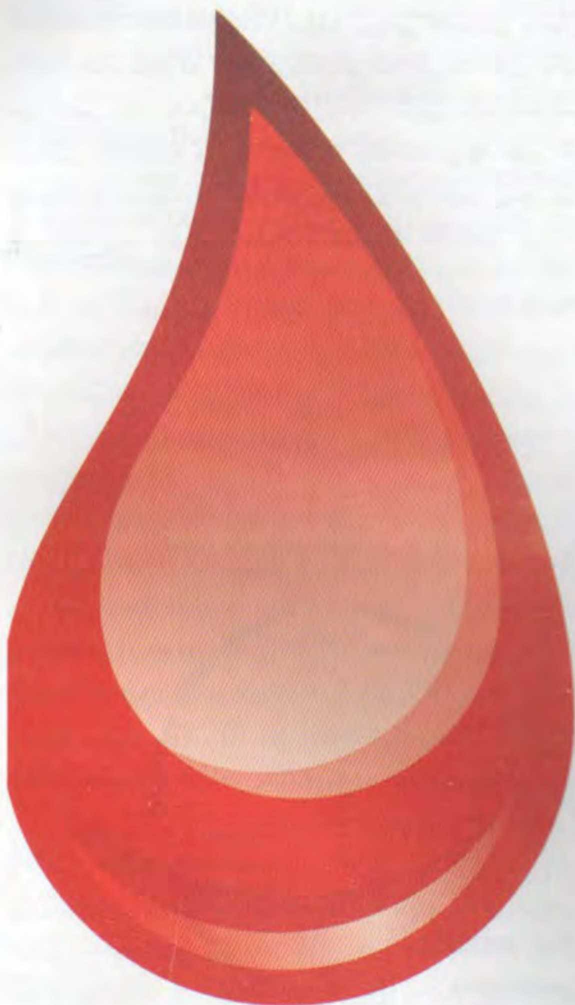
١- نەخۆشی ئایدز یان گرووپی (SYPHILIS) یان هەوکردنی ڤایرۆسی جگەری جۆری (B) یان (C)هەیە یان لە ئێستادا تووشی هەکردنی ڤایرۆسی جگەری بوونە.

٢- ئەوانەی ئاڵوودەی دەرمان و مادده بێهۆشکەرەکان بوونە و با بۆ یەک جاریش بەکاریان هێنا بێت.

٣- ئەوانەی کاری زایندەیی (سێکسی) نا شەرعی دەکەن.

د- چۆن خوێن دەبەخشین؟

بڕێکی زۆر لە ئاو و شلەمەنی بخۆرەوە و لە پێش وپاش خوێن بەخشین. ژەمی خواردنی ئاسایی خۆت بخۆ و ئەگەر نانت نەخوارد بوو بە کارمەندی تاقیگە بڵێ و ئەگەر جگەرەکێش بووی تا دوو سەعات دوای خوێن بەخشینەکە جگەرە مەکێشە چونکە سەرسووڕان و گێژبوونت بۆ دروست دەکات.





کرمی بەلهارزیا



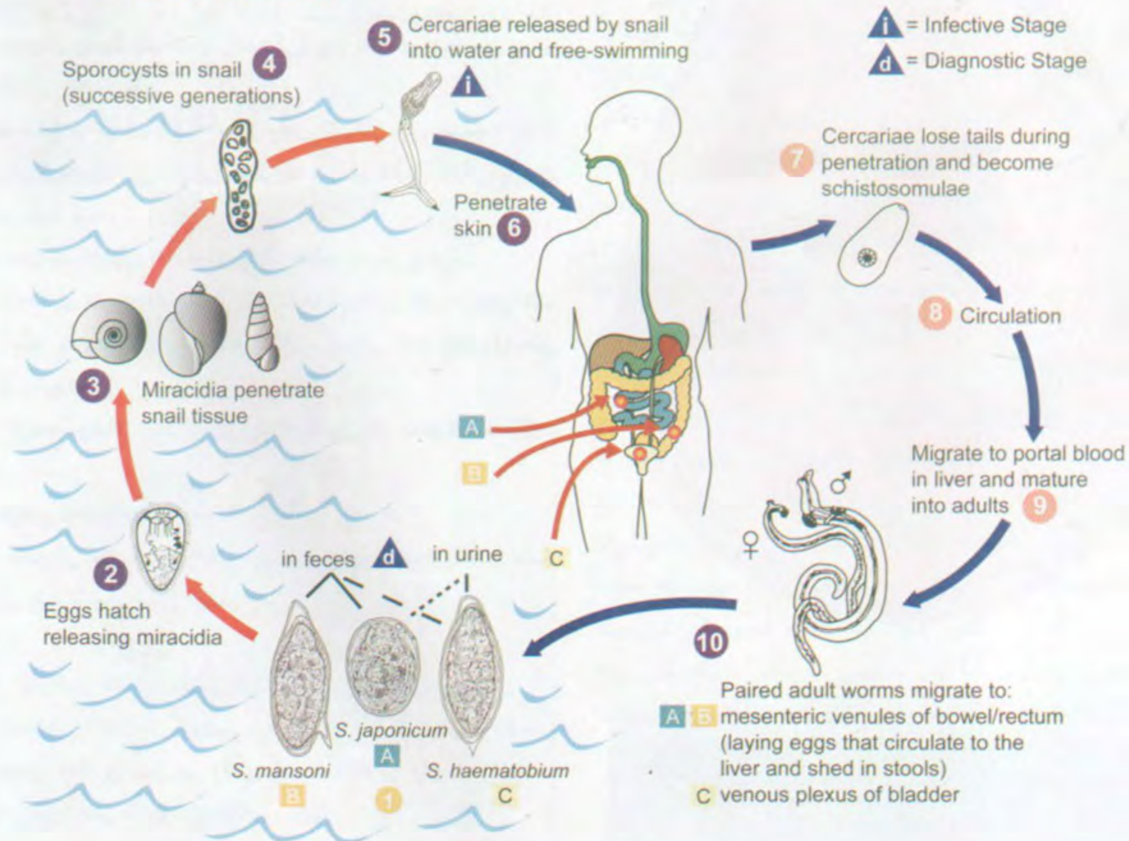
د. خەسرەو عادل فایەق
پسپۆڕی نەخۆشییەکانی دڵ و هەناو
ماستەر لە نەخۆشییەکانی دڵ و هەناو
نەخۆشخانەی ڕزگاری فێرکاری/ هەولێر

کرمی بەلهارزیا هەروەها پێی دەووترێت (Schistosomiasis) مرۆڤ تووشی نەخۆشی بەلهارزیا دەکات. ئەم کرمە لە لایەن پزیشکێکی ئەلمانی کە ناوی بەلهارز بوو کرمی ئەم نەخۆشییەی دۆزیەوە. کرمی ئەم نەخۆشییە کرمێکی پانکەڵەیە و سەر بە کرمە پانەکانە و بە هۆی ئاوی پیسەوە بڵاودەبێتەوە. نەخۆشی بەلهارزیا بە هۆی پێنج جۆری ئەم کرمە پانە تووشی ئادەمیزاد دەبن، کە ئەمانەن:

١-جۆرەکانی ڕیخۆڵە (بەلهارزیای ڕێکە):

أ-جۆری S.mansoni: بەلهارزیای ڕێکە دروست دەکات. بڵاوبۆتەوە لە ئەفریقا و ناوچەی عەرەبەکان و باشووری ئەمریکا.

ب-جۆری S.japonicum: لە وڵاتی چین و فلیپین بڵاوە و بەلهارزیای ڕێکە دروست دەکات.





ج-هەروەها هەر دوو جۆری .S.intercalatum،S mekongi کە بەلهارزیای ڕێکە دروست دەکات.

٢-بەلهارزیای میزڵدان (S.haematobium): کە بەلهارزیای میزڵدان دروست دەکات. لە ناوچەی ڕۆژهەڵاتی ناوەڕاست (عیراق) و ئەفریقا بڵاوە.

٣-هەرچی جۆری تری: وەک بەلهارزیای باڵندە (Avian species) ئەوانە پێستی مرۆڤ دەبڕێت و ئەو کات لە ژێر پێست لە ناو دەچێ تەنیا سووربوونەوەیەکی کەم دروست دەکات. ساڵانە زیاتر لە ٢٠٠ ملیۆن کەس لە سەرنسەری جیهان تووشی ئەم کرمە دەبن. لەوانەیە بێتە هۆی مردنی زیاتر لە ٢٠٠٠٠٠ کەس.

*سووڕی ژیانی:

کرمۆکەی ئەم کرمە (Cercariae) لە شوێنی ناسکەوە لەشی مرۆڤ دەبڕێت یان لە ڕێگەی برین یان ڕووشانێکی سەر پێستەوە دەچێتە لەشەوە کە درێژییەکەی (٢mm)و دوو مژۆکی ناوەوە و دەرەوەی هەیە کە بە هۆیەوە خۆی دەنووسێنێت بە پێستی ئادەمیزاد. پێست دەبڕێت و لە ژێر پێستدا کرمەکە دەچێتە قۆناغێکی ترەوە کە کرمۆکەیە (Schistosomulum) بەهۆی سووڕی خوێن یان لیمفەوە دوای (٢ -٤)ڕۆژ دەگاتە سییەکان. لەوێوە بۆ جگەر ئەو کات سووڕی توخمە زۆربوونی کرمەکە دەست پێدەکات. کرمی هەراشی پێگەیشتوو لە ڕێگای خوێنهێنەری جگەرەوە دەچێتە سووڕی خوێن. هەر بە هۆی خوێنەوە دەچێتە دیواری میزڵدان. ئەمە ئەگەر بەلهارزیای بۆڕی میز بێت یان دەچێتە دیواری ڕێکە و ئەمەش ئەگەر بەلهارزیای ڕێکەبێت.دوای بەیەک گەیشتنی نێرەومێیە، کرمی مێیەی ئاوس کۆچ دەکات، بە پێچەوانەی ئاراستەی خوێن لە خوێنهێنەرەکان بۆ لقە بچووکەکان. لە دیواری ڕێکە یان میزڵداندا مێیەکان لەوێدا گەرا دڕکاوییەکان دادەنێن، کە دەبنە هۆی ڕووشاندنی بۆڕی میز یان ڕێکە. کرمی بەلهارزیای بۆڕی میزجێگەی دڕکەکانی لە کۆتاییەکانیدایە بەڵام کرمی بەلهارزیای ڕێکە دڕکەکانی لەلاقەکانیەوەیە. دوای ئەوە هێلکەی کرمەکە دەگاتە ئاوی سازگار کرمۆکەکی (miracidium)لێدەردەچێت کە بەدوای ناوەندە خانەخوێ دەگەڕێ کە هێلکە شەیتانۆکەیە (snail). لە ناو هێلکە شەیتانۆکە چەند جارێک بە ڕێگای ناتوخمە زۆربوون زۆر دەبێت. دواتر کرمۆکەکی لێ دەردەچێت (Cercariae)کە (سووڕی تەنینەوەیە).کرمی هەراشی بەلهارزیا درێژییەکەی نزیکەی (١-٢سم)دەبێت. نێرەکەی کورتر و پانترە دواوەی بۆ پێشەوە چەماوەتەوە هەرچی مێیەیە درێژتر و باریکترە. کرمی بەلهارزیا پێکهاتە بۆماوەیەکەی لە ١٦ کرۆمۆسۆم پێکدێت. هەر کاتێک یەکێک تووشی ئەم کرمە هات، تووشبوونەکە دوو قۆناغ دەگرێتەوە:



١- قۆناغی لە ناکاو: کە (٢-٨ هەفتە) دوای تووشبوون دەگرێتەوە. نیشانەکانی وەک سک ئێشان و لاوازبوون و سەرئێشان و تا و سۆرهەڵگەڕان و داهێزران و سک چوون (هەندێ جار خوێنی تێدایە)،کۆخەی ووشک و گەورەبوونی جگەر.

ب-قۆناغی درێژخایەن: تووشبوون بە جۆری .S.japonicum،S mansoni دەبێتە سک چوون و سک ئێشان و پیسایی خوێنی تێدایە. هەر چی تووشبوون بە S.haematobium دەبێتە هۆی زۆر میزکردن و میزخوێنی تێدادەبێت (Terminal hematuria) وینی سک ئێشان. تووشبوون بەم کرمە مەترسییەکەی لە کارتێکردنە درێژخایەنەکەیە، چونکە لە ناکاوەکە تەنیا سووربوونەوە دروست دەکات، زۆربەی مەترسیدارەکە درێژخایەنەکەیە،و تەمەنی ئەم کرمە لەنێوان (٥ -٣٠)ساڵی بەڵکو زیاترە.

* نیشانەکانی:

زۆربەی خەڵک تووش بوونێکی کەمی هەیە (ڕۆژانە بڕی ١٠٠ هێلکە لەیەک گرام پیسایی دەکاتە دەرەوە) هەموو کات بێ نیشانەیەو نزیکەی (٥٠ — ٦٠٪) لە تووشبووان نیشانەی نەخۆشییەکەیان لە سەر دیار دەکەوێت. لەوانە ٥-١٠٪ تووشی پەککەوتنی ئەندامەکانی لەش دێن. لە کاتی بڕینی پێستی ئادەمیزاد سووربوونەوە و خورشتێکی دیاریکراو دروست دەکات کە ماوەی (٥) پێنج ڕۆژ دەخایەنێت.

١- بەلهارزیای لەناکاو (دیاردەی کەتایاما): ئەو دیاردەیە لەگەڵ زۆربەی جۆرەکانی بەلهارزیا دەردەکەوێت. بەڵام کەمتر لە بەلهارزیای میزڵدان S.haematobium کە سووربوونەوەیەک دروست دەکات ماوەی نزیکەی (٢-٨)هەفتە دەخایەنێت. نەخۆشییەکە یان بەشێوەیەکی سادە یان زۆر مەترسیدار دەردەکەوێت. نیشانەی، وەک: تا، داهێزران، سووربوونەوە، سکچوون، هەندێجار خوێناوی دەبێت، کۆخەی ووشک. هەندێجار جگەر و سپڵ (فاتە ڕەشە) ئەستوور دەبێت. هەندێجار نەخۆشی سییەکانیش دەگرێتەوە. دوای نزیکەی (٨) هەشت هەفتە ئەم نیشانانە دیار نامینێت.

٢ - بەلهارزیای درێژخایەن: ئەم قۆناغە دوای (٦مانگ -چەند ساڵێک) دەست پێدەکات. ئەم نیشانانە دروست دەکات:

ا-بەلهارزیای ڕێکە: -نیشانەکانی:

١- سکچوون و سک ئێشان.

٢- ڕەوانی یان نارەوانی.

٣- خوێن دانیشتن لەگەڵ پیسایی.

٤- ئەستووربوونی ئەندامەکان وەک جگەر.

٥- وورده وورده دوای ماوەی (٥ -١٥) ساڵ نیشانەی تر دەردەکەون، وەک: ئارەزووی خواردن کەم دەبێتەوە، لاوازبوون، بێ تاقەتی، بوونی زیادە گۆشت لە ڕیخۆڵە و زیاد بوونی پاڵەپەستۆی سییەکان و خوێنهێنەری جگەر.

ب. هەرچی جۆری بەلهارزیای میزڵدان: نیشانە سەرەتاییەکانی، بریتیە لە: زۆر میزکردن، میز زوورانەوە و خوێن میزتن و میزی پرۆتیناوی. خۆ ئەگەر چارە نەکرێت، دەبێتە هۆی ڕەق هەڵهاتنی دیواری میزڵدان یان تووش بوون بە نەخۆشی شێرپەنجە.

* دیاریکردن:

چەند نەخۆشییەک هەیە کە وەک بەلهارزیا هەمان نیشانە دروست دەکات. جا بۆیە پێویستە پێش باسکردنی چۆنیەتی دیاریکردنی نەخۆشی بەلهارزیا باسی ئەو نەخۆشیانە بکەین کە وەک بەلهارزیا هەمان نیشانە دروست دەکەن:

ا- لەناکاو: وەک ئەمانەن:

١- زەحیری ئەمیبی.

٢- هەوکردنی ڕیخۆڵە بەبەکتریا (سک چوونی بە بەکتریا).

٣- هەوکردنی ڤایرۆسی جگەر.

٤- تایفۆید (تای تایفۆیدی).

٥- مەلاریا.

ب- درێژخایەن (Chronic): لەمانە جیابکرێتەوە:

١- تای تایفۆیدی.

٢- شێرپەنجەی گرێی لیمفەکان Lymphoma.

٣- زەحیری ئەمیبی .

٤- خوێن میزتن بەهۆی هۆکاری تر، وەک: هەوکردنی بۆڕیەکانی میز و بەردی گورچیلە و شێرپەنجەی گورچیلە.

• پشکنینەکان:

١- پشکنینە تاقیگەییەکان:

ا- پشکنینی میز و پیسایی بۆ بینینی هێلکەی کرمەکە و بوونی خوێن لە میزدا.

ب- بینینی هێلکەی زیندوو لە پارچەی وەرگیراو لە پێست (Biopsy).

ت- پشکنینی سیرولۆجی (Elisa) بۆ تەواو دەست نیشانکردنی نەخۆشیەکە کاتێک هەر دوو پشکنینی میز و پیسایی هێلکەی کرمەکەیان تێدا نییە. بەڵام گومانی نەخۆشییەکە دەکرێت.

وەک پشکنینێک بۆ زیاتر دڵنیابوون.

ث- نەخۆشەکە کەم خوێنی دەبێت. جۆرە خرۆکەیەکی سپی لەناو خوێنی زیاد دەبێت Eosinophilia.

٢- پشکنینیتر: وەک پشکنینی باریۆم Barrium و پێ بینینی سورێنچک و پێ بینینی قۆڵۆن و تیشکی سینی سنگ یان هێڵکاری دڵ.

٣- پشکنینی سۆنار: جگەری نەخۆش پیشان دەدات. نیشانی دەدات ئایا پێویستی بە وەرگرتنی پارچەیەک لە جگەر هەیە یان پێویستی پێ نییە.

٤- هەرچی بەلهارزیای میزڵدان:

ا- تیشکی بەشی خوارەوەی سک .کە لەوانەیە میزڵدان یان بۆڕی میز نیشان بدات.

ب- سۆناری سک.

٥- تیشکی CT: هەروەها پشکنینی تر، وەک: تیشکی ڕەنگا و ڕەنگی گورچیلە و تیشکی ڕەنگینی میزڵدان.

• ماکەکان (ئاڵۆزییەکان):

١- بەرزبوونەوەی فشاری موولولە خوێنەکانی جگەر (Portal hypertension).

٢- زیاد بوونی فشاری موولولە خوێنی سییەکان و پەککەوتنی دڵ بەهۆی نەخۆشی سییەکان (Cor pulmonale).

٣- کورت بوونەوەی ڕیخۆڵە ئەستووره و دروست بوونی کولک و گرێ و زیادە گۆشت. نەخۆشەکە ئامادەباشی تێدا دەبێت بۆ تووشبوون بە نەخۆشی شێرپەنجەی قۆڵۆن و ڕێکە.

٤- هەرچی بەلهارزیای میزڵدانە ئەم ماکانە دروست دەکات:

ا- دروست بوونی گۆشت پارە لەناو میزڵدان.

ب- هەوکردنی میزڵدان.

ت- هەوکردنی گورچیلەکان.

ث- دروست بوونی بەرد (بەردی گورچیلە).

ج- پەککەوتنی گورچیلە.

ح- تووشبوون بە شێرپەنجەی میزڵدان.

خ- مردن.



• چارەسەرکردن:

چارەسەرکردنی پشت دەبەستێت بەقۆناغ و جۆری نەخۆشییەکە و ئەو نیشانانەی کە دروستی دەکات. چارەسەرکردنی دوو لایەن دەگرێتەوە:

١- چارەسەرکردن بە دەرمان: دەرمانی چارەسەرکردن تەنها ئەو کاتە پێویستە بدرێت ئەگەر هێلکەی زیندوو لە ژێر پێست بینرا، دەرمانەکانیش ئەمانەن:

أ- دەرمانی Praziquantel دەتوانرێ بەکار بێ بۆ چارەسەرکردنی هەموو جۆرەکانی کرمی بەلهارزیا. ئەم دەرمانە بە ژەمی ٢٠mg/kg رۆژێ دوو جار لە یەک رۆژدا دەدرێت بۆ بەلهارزیای میزڵدان. رۆژێ سێ جار لە رۆژێکدا بۆ بەلهارزیای رێکە. لەگەڵ بەکارهێنانی ئەم دەرمانە زیاتر لە ٨٥٪ چاک دەبێتەوە لەماوەی (٦) مانگ. ئەوانەی کە تەواو چاک نەبوونەتەوە ئەوا ژمارەی هێلکەکانیان لە ژێر پێست زۆر کەم دەکاتەوە. ئەم دەرمانە لە ئافرەتان لەکاتی دووگیانی نادرێت.

ب- دەرمانی تر: دەرمانی تر بەکاردەهێنرێ بۆ چارەسەرکردنی بەلهارزیا ئەمانەن: وەک دەرمانی Oxamniquine بۆ بەلهارزیای رێکە. دەرمانی Metrifonate بۆ بەلهارزیای میزڵدان.

ت - هەرچی جۆری بەلهارزیای باڵندەیە: ئەو جۆرانە بۆ چارەسەرکردنیان پێویست بە دەرمان ناکات،چونکە بەخۆیان لە ژێر پێست لەناودەچن. تەنیا هەندێ جار راگوشە (مەرهەم) بەکاردێ بۆ کەم کردنەوەی سووربوونەوە و خورشت.

٢ - نەشتەرگەری: لە هەندێ باری دیاریکراو، وەک: لە کاتی دروست بوونی کولک و گۆشت پارە یان لە کاتی گیرانی رێرەوی میز، ئەوا پێویستمان بە نەشتەرگەری دەبێت. دوای پێدانی چارەسەر بە نەخۆشەکە ئەو کات نەخۆشەکە چاودێری دەکرێت، بزانین: ئایا بۆ ماوەی سالێک نەخۆشەکە هەر سێ مانگ جارێک هێلکە دەکاتە دەرەوە.

• خۆپاراستن:

١- مەلە نەکردن و تێنەکەوتنی ئاوی مەنگ و زەلکاو و چەم و جۆگە.

٢- میزنەکردنە ناو ئاوەوە.

٣- بە پێ ی خواسی یان بەنەعل نەگەران.

٤- چارەسەرکردنی برین و شوێنی رووشاوی سەر پێست.

٥- لە ناوبردنی هێلکەشەیتانۆکە، چونکە ئەم کرمە بەشێکی ژیانی لەناو هەندێ جۆر لەو هێلکە شەیتانۆکانەدا بەسەر دەبات.

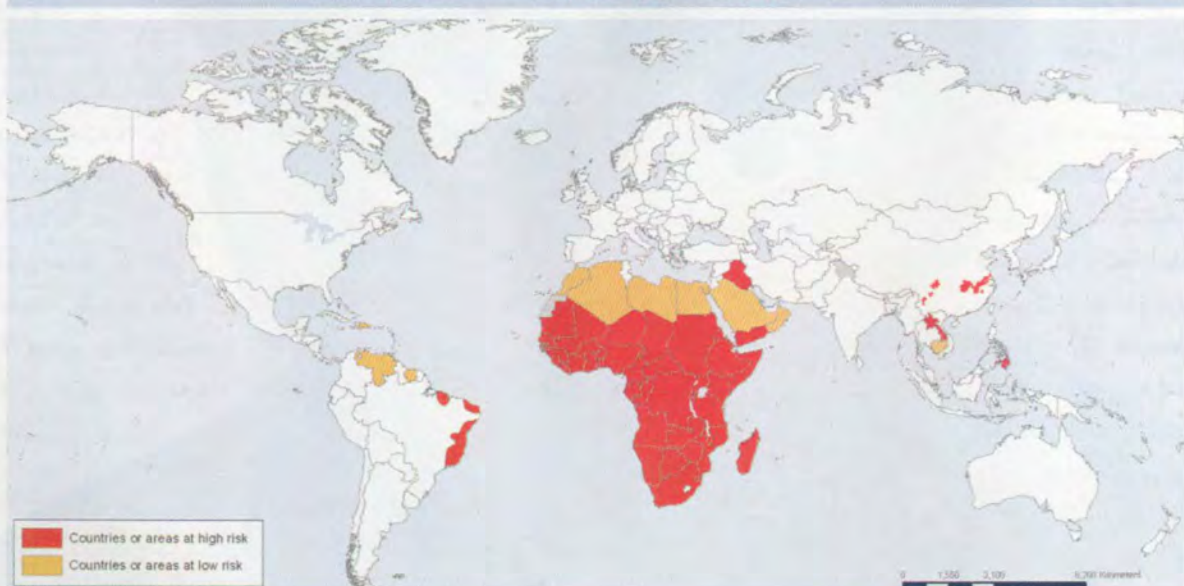
سەرچاوە:-

١- ٢٠٠٥ Harrisons principles of internal Medicine

٢- Current consult medicine ٢٠٠٧

٣- Current medical diagnosis & treatment ٢٠٠٧

٤- Oxford text book of medicine ٢٠٠٥



خێڵی



د. نیشتیمان هاشم عەبدولڕەحمان
پسپۆڕی نەخۆشییەکانی چاو
بۆرد (دکتۆرا) لە نەخۆشییەکانی چاو
نەخۆشخانەی ڕزگاری فێرکاری / هەولێر

ئایا خێڵی چی یە ؟

گەر کەسێکی چاو ئاسایی و ساغ بڕوانێتە تەنێک، لە کاتی ڕوانیندا هەردوو چاوەکانی ئاراستە دەبن بۆ ئەو تەنەی کە دەیەوێت بیان بینێت و تەوەری چاوەکانی یەک دەگرنەوە لە تەنەکە. بەڵام ئەگەر هاتوو یەکێ لە چاوەکان ناتەواو بێت، بەواتایەکی دیارتر تەوەری چاوەکانی ئاراستە دەبن بە شێوە یە کی جیا لە یەکتر، وە تیشک نا خە نە سەر ئەو تەنەی کە دەیەوێت ببینێت. لێرەدا دەووترێت: ئەو چاوە خێڵە، وە ئەو کەسە خێڵی لە چاوەکاندا هەیە. خێڵی چەند جۆرێکی هەیە: جۆرێ هەیە کە دیارە و ئاشکرایە، وە جۆری تر هەیە کە نادیار و شاردراوەیە. دواکەوتن لە چارەسەری خێڵی لە منداڵاندا زیانی لاوەکی ناخۆشی هەیە، کە دەتوانرێت ڕزگاری ببێت لەو زیانە لاوەکیانە بەدۆزینەوەی زووی خێڵەیەکە لە منداڵاندا. دەتوانرێت خێڵی دابەش بکرێت بۆ ئەم بەشانە:

١ - خێڵی ئیفلیجی: لە ئەنجامی لاوازی یان ئیفلیج بوونی یەکێک لە ماسوولکەکانی جووڵاندنی چاوەکان. ئەو جۆرە خێڵیە ئەگەر هاتوو ڕوویدا لە تەمەنی دوای منداڵی دەبێتە دوانەیی لە بینین (بینینی دوو لایەنی) کە دیارترین نیشانەکانی ئەو جۆرە خێڵییە. هەروەها لەگەڵیشدا سەرسوڕان و لە خۆچوون و نەتوانین بۆ هاوسەنگ کردنی مرۆڤەکە لە ڕۆیشتندا. ئەو دیاردەیە نامێنێت ئەگەر هاتوو یەکێک لە چاوەکانی دابخات

یان ڕووی ئاراستەی لایەکی دیاریکراو.

٢- خێلی هاوپەکی (توافق): ئەم جۆرە خێلی یە ڕوودەدات لە تەمەنی منداڵی و زۆر جار پێک دێت بەهۆی هەڵەیەکی شکانەوەیی تیشک، وە نە لە ئەنجامی ئیفلیجی، وە نە لە یەکێک لە ماسولکەکان چاو دروست دەبێت. وە زۆر بەدەگمەن منداڵەکە ناتوانێ دەربڕی دوو لایەنی لە هەبوونی بینین بکات لەبەر خێرایی و گونجانی، گوێنەدان و پشتگوێ خستنی ئەو وێنەیەی کە دروست دەبێت لە چاوە خێلەکەیدا.



لەوانەیە خێلی دووچاری یەک چاو بێت و دەبێت بگوازرێتەوە و چاوەکەی تریشی تووش دەبێت و ئەمەش ناسراوە بە خێلی تورەیی. پلەی خێلی یەکە جێگیر دەمێنێت لە کاتی بەدیارکەوتنی (خێلی جێگیر و نەگۆڕ). لەوانەیە پلەکەی بگۆڕێت لە کاتێک بۆ کاتێکی تر، وە زۆر جار ڕوو دەبێت کە پێی دەڵێن (پچڕاو). وەدەشێت خێلییەکە بەدیار بکەوێت، بە وێنەی بارودۆخێکی نامۆی بۆ سەر بەبێ ئەوەی بارودۆخی چاو بە خودی خۆیان نامۆییان تیایدا بێت تەنها ئەگەر لەو کاتە نەبێت کە سەر بەڕاستی بێت و بارودۆخی سەر ڕاست بێت لێرەدا خێلی چاوەکان زۆر بە ڕوونی دیارە.

خێلی بەڕوالەت (الحول الکاذب)

هەندێک باوردۆخ هەن کەوا دیار دەکەن چاوەکان خێلیان تیایە، بەڵام لە ڕاستیدا چاوەکان ئاسایین و ساغن و خێلیان تێدا نیە. واتە: خێلی ڕاستەقینەی تێدا نیە، بەواتای زانستەکەی و هۆیەکەشی دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی لە منداڵاندا لە ساڵەکانی یەکەمی تەمەندا ئەوەیە کە بنچینەی لووت چانە لەسەرەوەدا بەگوێرەی کونی خودی چاوەکانی. ئەمەش پێویست دەکات ئەو منداڵە ببرێتە لای پسپۆڕی نەخۆشی چاو بۆ هەڵسەنگاندنی بارودۆخی چاوەکان.

خێلی شاردراوە

ئەم جۆرە خێلی یە: دەبێت لە ئەنجامی هەبوونی تۆزێک کەم وکورتی لە ماسولکەکانی دەرەوەی چاوەکان، بەجۆرێک توانا بە مێشک دەدات کە کۆنترۆلیان لەسەر بکات. بەشێوەیەک کە ئەم خێلی یە دەرناکەوێت لە بارودۆخی ئاسایی، واتە پلەی خێلییە کە دەرناکەوێت تەنها دوای ئەنجامدانی ماندووبوونی چاو نەبێت یان تەندروستی گشتی خراپ بێت. گرنگترین دیاردەکانی خێلی شاردراوە بریتیە لە هەست کردن بە سەرئێشە یان ژان یان گرانی لە چاوەکانی، وە بەتایبەت لە دوای بەکارهێنانی چاوەکانی لە بینینێکی خەست.



هۆیەکانی خێلی:

زۆر هۆ هەن بۆ خێلی کە پوختەکەیان ئەمانەی خوارەوەن:

١ - مەترسیەکانی شکانەوەی تیشک: گرنگترین هۆیەکانی و بەتایبەت لە مندالاندا لەبەر ئەوەی دەرکەوتووە کە هەبوونی رێژەی ٨٥ ٪ لەو مندالانەی کە دووچاری خێلی هاتوون لە ئەنجامی هەبوونی نەخۆشی دووربینیان.

٢ - لاوازی بینینی یەکێک لە چاوەکان: ئەو لاوازی بینینە دروست دەبێت لە کەم وکورتیەکی زگماکی خۆرسکی یان لە بەر هۆی نەخۆشیەک. وەکو: ئەوەی ڕوودەدات لە ئاوی سپی – خەستی بیلبیلەی چاو – نەخۆشیەکانی تۆڕ و دەمارەکانی هەستی بینینی چاو وە ئەوانەیتر.

٣ - ئەو خێلییەی لەگەڵ نەخۆشیە گشتیەکانی لەشدا پەیدا دەبێت: وەکو نەخۆشیەکانی کۆئەندامی هەستی کردنی ناوەندی، وە نەخۆشیەکانی ریشاڵەکانی مێشک و نەخۆشیەکانی خوێن و نەخۆشیەکانی گلاندنی کوێرە ڕژێنەکان و نەخۆشی شەکرە و کونەکان وەکو گیرفانەکانی لووت. و هەروەها هەڵاوسانی پەردەی مێشک، و هەروەها تووشبوونەکانی سەر و ڕۆماتیزم و نەخۆشیەکانیتر.

زیانە لاوەکیەکانی خێلی:

گرنگترین زیانە لاوەکیەکانی خێلی بەتایبەت لە منداڵاندا دەبێتە هۆی لاوازی بینینی چاوەکانی خێل بوو (سیستی و تەمەڵی بینین) کە ئەمەش گرفت زیاد دەکات وە بەگرانی دەتوانرێت بەسەری زاڵ بیێ و چارە بکرێت، بەتێپەڕبوونی و گەورە بوونی تەمەنی منداڵ. لەبەر ئەوە ئەو لایەنە پێویست دەکات زۆر زوو دەست نیشان بکرێت، وە ئینجا چارەسەری زووی بۆ ئەنجام بدرێت. هەروەها زیانە لاوەکیەکانی خێلی بریتیە: لە شەپرزەیی و گرێ کوێرەی دەروونی لەوانەیە کە دووچاری منداڵ ببێت بەتایبەت ئەگەر هاتوو چاک نەبۆوە و چارەسەر نەکرا بەر لە چوونی بۆ قوتابخانە.

چارەسەری خێلی بەرچاو:

نەخۆشی خێلی یەکێکە لەو نەخۆشیانەی کە چارەسەر کردنی ئەنجامی زۆر باش و سەرکەوتووی هەیە ئەگەر دۆزرایەوە و چارەسەر کرا پاش پەیدا بوونی راستەوخۆ و هێلی گشتی هەن بۆ چارەسەرکردنی خێلی کە دەبێت بەکاریان بهێنێت گشتیان یان هەندێکیان وەکو ئەوانەی خوارەوە:

١ - چاک کردنەوەی هەڵە و نادروستی لە شکانەوەی تیشک لە چاوەکان: بەهۆی بەکارهێنانی چاویلکەی پزیشکی گونجاو. لەوانەیە ئەم چارەسەریە بەتەنها بەس بێت بۆ چاک بوونەوەی نەخۆشەکە، لە هەندێک لە جۆرەکانی خێلی کە زۆر بەتەواوی

چاک دەبێتەوە بەبێ بەکارهێنانی ڕێگاکانیتر بۆ چارەسەری.

٢- داپۆشینی چاو بەشێوەیەکی ڕاست و دروست:

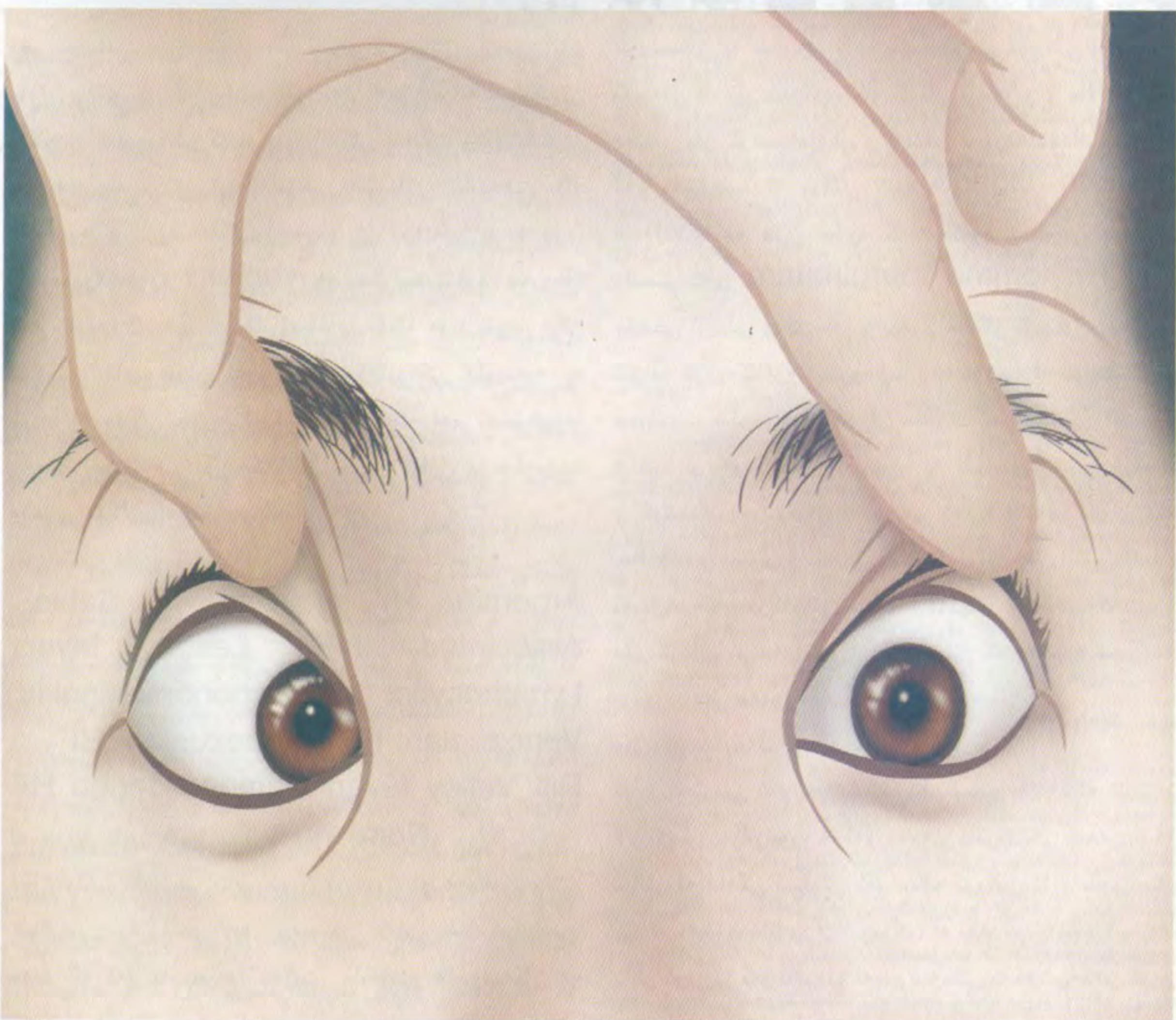
مەبەست لەم کارە ئەوەیە: کە چاوەکانی خێلیان تێدا هەیە، دەرفەتێکیان بۆ بڕەخسێت بۆ بینین بە تەنها تاکو ئەوەی کە لە دەستی داوە لە بینین بەدەستی دەهێنێتەوە. ئەم ڕێگای چارەسەریە تەنها سنورداراە و دەبێت بۆ تەمەنی منداڵی لەبەر ئەوەی سوود و چاکبوونەوەی کەمتر دەبێتەوە هەرچەند تەمەنی منداڵ زۆرتر بێت.

٣- بەکارهێنانی نەشتەرگەری:

لەوانەیە تاکە ڕێگایەک بێت بۆ چاکردنەوەی هەندێک لە خێلیەکان. پزیشک پەنا دەباتە بەر ئەوە، وەکو هۆکارێکی یاریدەدەر بۆ هەنگاوەکانیتر. وە دەتوانرێت نەشتەرگەری ئەنجام بدرێت لە هەر تەمەنێک پاش ساڵی یەکەمی لە تەمەنی منداڵ. وە هەڵبژاردنی ڕێگاکە متمانە دەکاتە سەر ڕێگاکانیتر کە لە سەرەوە باسکرا. هۆکاریتر: وەکو جۆری خێلی، پلەی خێلی، هێزی بینینی چاوەکان، هەبوونی هەڵە لە شکانەوەی تیشکی چاوەکان، قەبارەی هەڵەکان، ڕادەی وەڵام دانەوەی خێلی بۆ چاک کردنەوە بەبەکارهێنانی چاویلکە، تەمەنی منداڵەکە، هۆکارەکانی بۆ ماوە لە خێزاندا.

چارەسەر کردنی خێلی شاردراوە:

هەمان هەنگاوە گشتیەکان بەکاردێ بۆ خێلی بەرچاوی ڕاستەقینە، لەگەڵ جیاوازیەکان لە هەندێک لە ووردەکاریەکان. وەکو: تیشک خستنە سەر بایەخی چاک کردنەوەی هەڵەی شکانەوەی تیشک، وە بەکارهێنانی ڕاهێنان و مەشقی تایبەت بە خێلی سەرەڕای چارەسەر کردن بە ئاوێنەکانی قەوقەزی بەڵام نەشتەرگەریەکان ڕۆڵیان کەمترە لە ڕۆڵی چارەسەری خێلی دیار و بەرچاو. هەروەها داپۆشینی چاو ساغ و دروست هیچ سوودێکی نیە لە چارەسەری لاوازی بینین ئەگەر هەبوو، لەبەر ئەوەی ئەم جۆرە خێلییە بەشێوەیەکی ئاسایی دووچاری مرۆڤی تەمەن گەورە دەبێت، کە ئەوانیش لەو تەمەندا چاوەکانیان وەڵامدانەوەی نیە بۆ ئەو جۆرە چارەسەریە.



نەخۆشی تای خوێن پژان

Hemorrhagic fever Crimean-Congo



د. سیف الدین محی الدین

بەرپرسی هۆبەی نەخۆشییە گوازراوەکان لە هەولێر

تای خوێن پژان زاراوەیەکە ئاماژە بە کۆمەڵێک نەخۆشی دەکات، کە هۆکارەکانیان چەند خێزانێکی ڤایرۆسین، وەکو: خێزانی ڤایرۆسی ئەرینا Arena virus و فایلۆ filoviredaeو بونیا Bunyaviridae و ڤلاڤی Flaviviredae بەڵام نیشانەکانیان لێک دەچن، دیارترینی ئەو نیشانە و درۆشانەش: تا لێهاتن و خوێن بەربوون یان خوێن پژانە. ڕەنگە نیشانەکانی ئەم نەخۆشییانە سووک بن بەڵام بە شێوەیەکی گشتی نیشانەکان سەخت و کوشندەن. زۆربەی هەرە زۆریان نەخۆشی ترسناکی هاوبەشن (لە ئاژەڵەوە بۆ مرۆڤ دەگوازرێنەوە) یان پیشەیین و بە هۆی گوازەرەوەیەکەوە (vector) وە دەگواسترێتەوە. هەروەها سەرچاوەی زۆربەی ئەو ڤایرۆسانەی دەبنە هۆی خوێن پژان ئاژەڵیە. تای خوێن بەربوون نەخۆشییەکی هاوینەیە بە زۆری لە مانگی حوزەیران سەرهەڵدەدات. لەم نەخۆشیەدا هەموو سیستەمی بۆڕیچکەکاتی خوێن زیانی پێدەکەوێت، بەهۆی هۆکاری نەخۆشییەکە.

جۆرەکانی تای خوێن پژان:

Argentine HF، Bolivian HF، Sabia associated HF، Lassa fever.، Lymphocytic choriomeningitis. Venezuelan HF.، Venezuelan HF، .، Rift Valley fever، Crimean-Congo HF لە جۆری نایرۆ ڤایرۆسە (Nairo virus)

دەرکەوتنی ڤایرۆسی تای خوێن بەربوون لە هەڵکەوتەیەکی جوگرافی پەیوەندی بە هەبوونی ئەو خانەخوێیانەوە هەیە کە لەو ناوچەیەدا دەژین. مانەوەی ڤایرۆسەکان لە سرووشتدا پشت بەو ئاژەڵ و مێرووە (خانەخوێ) ژێمالە زیندیانە دەبەستن کە پێیان دەگوترێت کۆگا (خازن) وەکو مێرووەکان و قرتێنەرەکان. ئەم نەخۆشیە لە کوردستان پێی دەگوترێت تای خوێنبەربوون یان خوێن پژان و جار بە جار لە گوندێک یان ناوچەیەکی پارێزگاکانی هەرێمی کوردستان بە شێوەی تاک یان شێوەی کۆمەڵی بچووک بە تایبەتی لە نێو ئەوانەی گاو گۆتاڵ و مەڕ و و ماڵات بەخێو دەکەن یان گۆشت فرۆش و قەسابن سەرهەڵدەدات. هۆکاری ئەم نەخۆشیە لە وڵاتی ئێمە Crimean-Congo virusکە بە هۆی جۆرە گەنەیەکەوە دەگوازرێتەوە ناوە زانستیەکەی Haylomma marginatum کە بە پێستی ئاژەڵی وەکو مەڕ و بزن و مانگاو گامێش و ئەسپ و ئاژەڵە کێویەکانەوە دەنووسێت . نەخۆشیە لە کوردستان بە هەردووک شێوەی سووک یان سەخت دەردەکەوێت لە ساڵی هەشتا و نەوەدەکان بە زۆری بە شێوەی دۆخی ترسناک و کوشندە دەردەکەوت، کەچی لەم ساڵانەی دوایی ئەو حاڵەتانەی بینراوون حاڵەتی سووک بوونە، دووا ترین ئاماری نەخۆشیەکە دەرکەوتنی چەند حاڵەتێکی نەخۆشیەکە بوو لە دوو گوندی ناوچەی سۆران لە هەولێر کە لەشێوە سووکەکە بوون و هەر هەمووشیان چاک بوونەوە.

مێژووی سەرهەڵدانی نەخۆشیەکە لە ئێراق:

ناو و مەترسی ئەم نەخۆشیە پێش ساڵی ١٩٧٩ لە ئێراق لە لای کەس نەزانرابوو، تا ئەو دەمەی ئافرەتێکی تەمەن (٢٤) ساڵان لە مانگی ئەیلولی ئەو ساڵە تووشی تا و خوێن پژان بوو لە نەخۆشخانەی (الیرموک) لە بەغداد خەوێندرا و بەڵام پاش دوو ڕۆژ ئەو ئافرەتە لەبەر سەختی نەخۆشیەکەی کۆچی

دووایی کرد. چوار ڕۆژ دوواتر ئەو پزیشکە و کارمەندانەی چاودێری نەخۆشەکەیان دەکرد تووشی تا و سەرئێشە و خوێن بەربوونی کۆئەندامی هەرس هات بوون و دووای سێ ڕۆژان ئەوانیش مردن. لەو ساڵەدا (١٠) کەس تووش بوون کە (٨) یان نێرینە و (٢) شیان مێینە بوون و لەو ژمارەیە تووش بووبوون (٧) یان مردن. هەر لەو ساڵەدا توانرا ڤایرۆسی نەخۆشیەکە بە یارمەتی کۆلیجی پزیشکی جودا بکرێتەوە کە لە جۆری Crimean-Congo virus بوو، گـوازەرەوەی ئەم ڤایرۆس گەنەیەک بوو tick پێی دەگوترێت Haylomma marginatum بەڵام نابنە هۆی نەخۆشی تەنیا دەبنە هەڵگری ڤایرۆسەکە. ماوەی کرکەوتنی نەخۆشیەکە واتە لەو دەمەی ڤایرۆسەکە دەچێتە لەشی مرۆڤەوە تا ئەو کاتەی نیشانەکانی نەخۆشیەکە دەردەکەون (٣-١٢) ڕۆژە.

ڕێژەی تووشبوون بە نەخۆشیەکە لە ئێراق:

نەخۆشیەکە بە زۆری لە پارێزگاکانی دیوانیە و تکریت، بابل، کووت بڵاوە، بەڵام لە هەموو پارێزگاکانی دیکەی ئێراق هەیە. هیچ جیاوازیەک نابینرێت لە نێوان ڕێژەی تووشبوونی نێرینە و مێینە لە ئێراق. هەروەها تەمەنی ئەوانەی لە مەترسیی تووشبووندان لە نێوان (١٠ — ٣٩) ساڵیدایە . ڕێژەی مردن بەو نەخۆشییەکەش لە نێوان (١٨,٨ — ٦٣,٦ ٪) بە تێکڕای (٣١. ٪).

بڵاوبوونەوەی لە وڵاتان:

لە یەکێتی سۆڤیەتی جاران لە هاوینی ساڵی (١٩٤٤ — ١٩٤٥) نزیکەی (٢٠٠) سەرباز تووشی نەخۆشیەکە بوون. لە ساڵی (٢٠٠٢ — ٢٠٠٨) لە تورکیا نزیکەی (٣١٢٨) کەس تووش نەخۆشیەکە بوونە لەتورکیا کە (٥٪) ئەوانە مردوون. هەروەها لە مانگی تەمووز (٢٠٠٥) لە ناوچەی یۆزگات لە تورکیا (١٤) حاڵەت دۆزرایەوە، یەکێک لەوانەش مرد. لە مانگی مایس (٢٠١٠) لە کۆسۆڤۆ ٧٠ کەس تووشبوون و ٤ مردن تۆمارکراوە.

گواستنەوەی ڤایرۆسی نەخۆشیەکە چۆن ڕوودەدات؟

گواستنەوەی نەخۆشیەکە بە ڕێگەی گەستن و پێوەدانی گەنەیەکی پێگەیشتوو (adult) کە ڤایرۆسەکەی هەڵگرتبێت یان کوشتن و هاڕین و ووردکردنی ئەو گەنانە لە کاتی کاری وەرزێری و دروێنە بە دەڕاسە و ئاژەڵداری لە کاتی دۆشین و بڕینی مەڕ و بزن، بەڵام گەنە پێنەگەیشتووەکان ڤایرۆسەکە



لە ئاژەڵی وەکو مەڕ و بزن و گاوگۆتاڵ وەردەگرن. لەوانەیە ڤایرۆسەکە لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی دیکە بە ڕێگەی بەرکەوتنی ڕاستەوخۆی خوێن و شلەکانی دیکەی لەش یان ناڕاستەوخۆ بە کەل وپەلی پیس بووی نەخۆش، وەکو: سرنج و نیدل بگوازرێتەوە بۆ کارمەندان لە نەخۆشخانەکان. لەوانەیە گواستنەوە بۆ کەسی سێیەم لە ناو ئەندامانی خێزانێکدا ڕوو بدات. بە زۆری لەوانەیە لە نێو جامباز و قەساب و ئەوانەی ئاژەڵ دەکوژنەوە ڕوو بدات.

نیشانە و درۆشەکانی sign&symptoms نەخۆشیەکە:

نەخۆش تایەکی کتوپڕی دێتێ لەوانەیە بەردەوام دەبێت بۆ ماوەی ٥ — ١٢ ڕۆژ، هەست بە بێهێزی و لەش داهێزران و شپرزەیی، سەرێشە و ئازارێکی بەهێز لەپەلەکان و کەلەکەی دەکات. ئارەزووی خواردنی کەم دەبێتەوە، هەندێک جاریش هێڵنج و ڕشانەوە و سک ئێشە و ڕەوانی ڕوودەدات. خێرا دەرکەوتنی سووربوونەوەی (flushing) ڕوخسار و پێستی سنگ و پێڵووی چاو. خوێنزانە بن مەڵاشوو و زمانە بچکۆلە و گەروو، هەروەها دەرکەوتنی خاڵی ووردی سوور لە سەر سنگ و سک، پاشان ئەم خاڵانە هەموو لەش دادەگرن. هەندێک جاریش پەپکەی سوور لە سەر پێست دەردەکەوێت. لە حاڵەتە سەختەکان خوێن بەربوون لە پووک و لووت و سییەکان و منداڵدان و ڕیخۆڵە ڕوودەدات، هەندێک جار خانەکانی جگەر بە شێوەیەکی سەخت زیانی پێدەگات. لەوانەی میزی نەخۆشەکە خوێناوی بێت و ئەگەر پشکنینی میزەکەی بکرێت ئەوا پرۆتین لە ناو دەبینرێت. لە پشکنینی خوێن خڕۆکە سپییەکان کەم دەبێت بە



تایبەتیش لیمفۆسایت، هەروەها کەم بوونەوەی خەپلەکانی خوێن و ئەنزایمەکانی جگەر لە ناو خوێن بەرز دەبنەوە. درێژبوونەوەی پرۆترۆمبین prothrombin و active parathrombin time هەروەها hematocrit زۆر دەبێت، Bleeding time درێژ دەبێتەوە.

دەستنیشان کردن و دۆزینەوەی نەخۆشیەکە:

ئەگەر گومانی تای خوێن پژان لە نەخۆشێک بکرێت ئەوا دەبێت پشکنینی تاقیگەیی سیرۆلۆژی، وەکو: (IFAT-ELISA-CFT) بۆ چەسپاندنی نەخۆشیەکە ئەنجام بدرێت، ئەویش بە وەرگرتنی نموونەیەکی خوێن (sample) لە نەخۆشەکە و ناردنی بۆ تاقیگەی تەندروستی گشتی. بەڵام پێش ئەوەی خوێن وەربگیرێت بۆپشکنین پێویستە لێژنەیەکی پزیشکی تایبەتمەند لەناو نەخۆشخانە پێک بهێنرێت بۆ بڕیاردان لەوەی حاڵەتەکە تای خوێن بەربوونە یان نا.

لە کاتی هەبوونی گومانی حاڵەتێکی تووش بوون بەو نەخۆشیە پێویستە هۆبەی نەخۆشییەگوازراوەکان لەبەشی پاراستنی تەندروستی بەپەلە ئاگاداربکرێتەوە، بە ڕێگەی تەلەفۆن لە ماوەی (٢٤) کاتژمێر. هەروەها بە مەبەستی گرتنەبەری ڕێوشوێنی پێویستی خۆپارێزی و چارەسەری ئاژەڵە تووشبووەکانی ناوچەکە بەڕێوەبەرایەتی بەیتەرە ئاگادار بکرێتەوە.

چارەسەری نەخۆش:

جیاکردنەوەی تەواوەتی نەخۆشەکە و چارەسەری نەخۆش بە پێی نیشانەکانی نەخۆشییەکە هەروەها پێدانی دەرمانی دژە ڤایرۆسی Ribavirin و پێدانی خوێن، گواستنەوەی پلازمای خوێن و پێدانەوەی ئەو شلانەی لەش کە لە دەستی داوە (ڕینگەر لاکتەیت یان نۆرمال سەلاین ١٠-٢٠ مل / کگم لە کاتژمێرێکدا)، لە کاتی زەبری بە هێزدا (Shock) پلازما Plasms expanders دەدرێتە نەخۆش، بڕی ئەو پلازمایەش کە دەدرێت بە پێی بڕی شلەی لەدەست چوو و کە بڕی میزکردن و نیشانەی سەرینی دیاری دەکرێت. پێدانی خوێن بەو کەسانەی خوێنیان زۆر لەبەر ڕۆیشتووە یان خانەکانی ناو خوێن وەکو خڕۆکە سوور و سپی و خەپلەکانی خوێنیان کەم بۆتەوە. هیپارین دەدرێت بەو کەسانەی کە بە دڵنیاییی تووشی DIC بوونە.

خۆپاراستن:

لەناو بردنی گـــوازەرەوەی نەخۆشیەکە وەکـو قرتێنەر بەکارهێنانی قڕکەری مێرووەکان (المبیدات الحشریە) بەکارهێنانی هێڵەک لە دەرگا و پەنجەرەکان. سەرەڕای خۆپارێزی گشتی پێویستە ئەم خۆپاراستنەش بگرێتە بەر، وەکو: جیاکردنەوەی نەخۆش لە ژوورێک و هەروەها خۆپاراستن لە خوێن و دەردراو و شلەکانی دیکەی لەش بکرێت، تا دەتوانرێت جووڵەی نەخۆش کەم بکرێتەوە. جلک و بەرگی خۆپارێزی disposable (ئەوانەی یەکجار بەکار دەهێنرێن) بەکار بهێنرێت، لە کاتی چارەسەرکردنی ئەو نەخۆشانەی گومانی نەخۆشییەکەیان لێدەکرێت، خۆپاراستن زۆر گرنگە بە تایبەتی لە خوێن و دەدراوەکانی دیکەی لەش ئەویش بە لەبەر کردنی پەنجەوانە و چەکمە (جزمە)

و پێڵاوپۆش و ڕووپۆش (face shield) و دەمامکی هەناسەوەر، وەکو: N-٩٥ mask و لە چاوکردنی چاویلکە. باشتر وایە پزیشک یان کارمەندی تەندروستی لە کاتی دەست لێدانی نەخۆش دوو جووت پەنجەوانە لە دەست بکات، هەروەها ئەو کەل وپەلانەی بەر خوێن و دەردراوەکانی نەخۆش دەکەون دەستبەجێ دابکەنێت وەکو پەنجەوانە و دەمامک.

دوور کەوتنەوە لەو ڕووانەی گوومانی پیس بوونیان لێ دەکرێت، ئەگەر دەستت لە نەخۆش دا نابێت دەست لە چاو و لووت و دەمت بدەیت و یەکسەر دەستت بشۆیت، تەنیا ئەو ئامێر و کەلوپەلانە بەکار بهێنە کە تەرخان کراون بۆ یەکەکە ئەگەر نا دەبێت لە نێوان هەر بەکارهێنانێکدا پاکژیان بکەیتەوە.

پێویستە ڕۆژانە ژوورەکە خاوێن و پاکژ بکرێتەوە وەکو شیشی قەرەوێلەکان و مێزی تەنیشت نەخۆش دەستشۆر (مغسل) و ئاودەست کەفی ئامێری پاستانی خوێن . بۆ خاوێنکردنەوە دەبێت یەکەمجار ئەو پیسیانەی پێوەی نووساوون لاببرێت بە پێداکردنی ئاوێکی بەخوڕ، پاشان مادەی خاوێنکەر Disinfectant بۆ کوشتی ڤایرۆسەکە بەکاربهێنە.

دەرمانی دژە مێروو Insecticide spraying بەکاربهێنرێت بۆ کوشتنی گەنە ticks لە ماڵی نەخۆشەکە، بە تایبەتیش لە گەوەڕی ئاژەڵەکان. هەروەها نقوم کردنی (تغگیس) ئەو ئاژەڵانە لەناو دەرمانی گەنەکوژ، وەکو: (سایپەرمیترین ٠.١٪) لەو جێگایانەی گوومانی هەبوونی گەنەی لێدەکرێت.

ناردنی تیمی بەیتەرە بۆ ڕشاندنی مەیدانی ئاژەڵان و ڕشاندنی گەوەڕ و هۆڵی ئاژەڵان بە مادەی (سایپەرمترین ٠.١٪) بۆ کوشتنی گەنە. درووست کردنی تیمی ڕشاندن لە لایەن فەرمانگەی بەیتەرە بۆ چاودێری کوشتارگە. هەروەها ڕێگا بگیرێت لە سەربڕینی نایاسایی .ئەنجامدانی هەڵمەتی ڕۆشنبیری و هۆشیارکردنەوە لەسەر سرووشتی نەخۆشییەکەلە میدیاکان زۆر پێویستە. بەهێزکردنی کاری پاکژکاری و پاککردنەوە لە لە کوشتارگەکانی شارەکان، هەروەها دانانی پاشماوەی ئاژەڵ و پێستەکەی لە ناو کیسێکی نایلۆنی بە جوانی داخراو فڕێدانی لە جێگای تایبەت هێشتنەوەی بەرکەوتەی نەخۆشەکان لە ژێر چاودێری بۆ ماوەی (١٢ڕۆژ) پێویستە. هەر کاتێک تایان هەبوو ئەوا نموونەیان لێ وەر بگیرێت بنێردرێت بۆ پشکنینی تاقیگەیی. هەروەها جەخت کردن لە سەر بەخێو نەکردنی ئاژەڵ لە ناو ماڵان و ڕێگرتن لە کوشتنەوە لە ماڵان و لە کۆڵانان بە هەماهەنگی لە گەڵ هۆبەی چاودێری تەندروستی خۆراک. پێویستە قەساب و ئەوانەی ئاژەڵ بە خێودەکەن دەستەوانە و جزمە و بەروانکەی تایبەت بەکار بهێنن. دەتوانرێت خوێن کە هۆیەکی تەنینەوەی نەخۆشییەکەیە پاک بکرێتەوە بە گەرمی و پاکژکەرێک کە کلۆرینی تێدابێت. ڤایرۆسەکە لەناودەچێت لە پلەی گەرمی (٦٠) پلەی سەدی بۆ ماوەی (١٠) خولەک و پلەی گەرمی (١٠٠) بۆ ماوەی (٢) خولەک. هەروەها بە پلەی گەرمی C°٥٦ بۆ ماوەی نیو کاتژمێر دەتوانرێت ڤایرۆسی CCHFV پەک بخرێت بە مادەی پاکژکەری ١٪ hypochlorite هەروەها ٢٪ glutaraldehyde .

بەڵام ڤایرۆسەکە لە ناو خوێن بۆ ماوەی (١٠) ڕۆژ لە (٤٠ پلەی سەدی) دەمێنێتەوە. ڤایرۆسەکە هەستیارە بەرامبەر مادەی ئیسەر کلۆرۆفۆرم بەکارهێنانی دەرمانی پاکژکەرەوەی وەکو کلۆر (بۆ ماوەی نیو کاتژمێر بۆ خاوێن کردنەوەی خوێن و شلەکانی دیکەی نەخۆش و کەلوپەلی بەکار هاتووی نەخۆش بەکار دەهێنرێت. مادەی فۆرمالین بەکاردەهێنرێت بۆ پاکژکردنەوەی ژووری نەخۆش بەچڕی (٤٠٪) بە شێوەی شلی پاش چاکبوونەوە یان مردنی نەخۆشەکە و هەروەها داخستنی ژوورەکەش بۆ ماوەی (٦ — ١٢) کاتژمێر.





خۆپاراستن

د. ئازاد سەعدی سەعید



مرۆڤ ئەگەر جارێک سەردانی خزمێک یان ناسیاوێک یان برادەرێکی کردبێت لەیەکەی بووژانەوەی دڵ خەوێنرابێت، یەکسەر ئەوەی بەبیردادێت: ئایا چ بکەین بۆئەوەی دوور بین لە تووش بوون بە نەخۆشیەکانی دڵ بەتایبەتی ئەم ساڵ زەنگی مەترسی لە وولاتی ئێمە لێدرا و نەخۆشییەکانی دڵ پلەی یەکەمی وەرگرت لەهۆکارەکانی مردن و ڕوو لە زیاد بوونە. پزیشکان ئێستا لەو باوەڕەدان کە زۆربەی نەخۆشیەکانی دڵ لە ئادەمیزاد لە تەمەنێکی زووەوە دەست پێدەکات دواتر وورده وورده پەرەدەسێنێت و لە بە ناو ساڵ داکەوتن تاکەکە نەخۆش دەکات. لە سەر هەموو کەسێک پێویستە لە سەرەتای ژیانی هەنگاوەکانی خۆپاراستن لە نەخۆشی پیادە بکات بۆ دوور بوون لە تووشبوون بە نەخۆشی. زۆر هەنگاوی سادە و ساکار هەن ئەگەر هاتوو لە ژیانتدا پیادەی بکەیت هۆکار دەبێت لە تووش نەبوونت بە نەخۆشییەکان و نەخۆشیەکانی دڵ وەیان ئەگەر گریمانی تووش بوونت زۆر بوو ئەوا هۆکار دەبن لە درەنگ دەرکەوتنی نەخۆشیەکان، لەوانە:

١. دوورکەوتنەوە لە جگەرەکێشان: هەر کەسێک تەمەنی بگات بە (٤٥ساڵ) و تەنانەت ڕۆژی یەک جگەرە بکێشێت خۆ ئامادە دەکات و نۆرەی گرتووە بۆ تووشبوون بە نۆرەی دڵ و نۆرەی مێشک و سینگەکوژێ. جگەرەکێشان یارمەتی خوێن مەیین بوون لەناو موولولە خوێنیەکان دەدات و هۆکارە لە تووشبوون بە نەخۆشیەکانی دڵ، جگەرەکێشان هۆکاری سەرەکی موولولە خوێنیەکانی قاچەکانە و نەخۆشی نۆرەی قاچ دروست دەکات و کە هەندێک جار بۆ چارەسەرکردن و مانەوەی نەخۆشەکە لە ژیاندا پێویستیمان بە بڕینەوەی قاچ دەبێت.

٢. وەرزشکردن: وەرزشکردن هۆکارە بۆ دروست بوونی جەستە و بیری تیژ لە جەستەی ساغ دایە، دەبێت زۆر گرنگی بە وەرزشکردن بدرێت، ئەگەر بکرێت ڕۆژی بەلایەنی کەم نزیکەی نیوسەعات ئەگەر هەرنەبێت بەپێ

ڕێبکەین، ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی WHO)) ڕێنمایی داوە لەهەفتەی پێنج ڕۆژ هەر ڕۆژی نیوکاتژمێر پێویست دەکات وەرزش بکەین . مامۆستایانی ئایینی: پێویستە ڕۆڵی کارایان هەبێت لەهاندانی خەڵکی بۆ وەرزشکردن بەتایبەتی ئەگەر ئەو ڕاستیە بزانین کە خۆشەویست (د.خ) هەموو ڕۆژ دوای نوێژی عەسر بە پێ ڕێیکردووە بەتایبەتی لە مانگی ڕەمەزاندا .

٣.خواردن: لە نیوەی دووەمی سەدەی ڕابردوو زانستی خۆراک وەک لقێکی زانستی پزیشکی سەردەم برەوی پێدرا دوای ڕوونبوونەوەی ئەوەی کە ئەگەر گرنگی بە چۆنیەتی و جۆری خۆراک بدرێت دەتوانرێت پێشگیری لەزۆر نەخۆشی بکرێت . ڕێکخراوی تەندروستیی جیهانی (WHO) خۆراکی مرۆڤی دروستی دیاریکردووە کەپێکدێت لە: ٥٠٪کاربۆهیدرات و٣٠٪ چەوری (٢٠٪چەوری گیانەوەری و١٠٪ چەوری ڕووەکی) و٢٠٪پرۆتین.

٤.لە هەولێر فێری خەوتن بوونە دوای نانی نیوەڕۆ، ئەم ڕەفتارە نا دروست و نا ڕۆشنبیرانەیە، نابێت دوای نان خواردن یەکسەر بخەوین بەڵکو پێویست دەکات بەلایەنی کەم دوو کاتژمێری بەسەردا تێپەڕ ببێت بۆ ئەوەی کاردانەوەی خراپی لە سەر جەستەمان نەبێت، مرۆڤ دەتوانێت پێش نیوەڕۆ ئەگەر بێکار بێت ماوەیەکی کەم بخەوێت بۆ حەوانەوە بەڵام دوای نان خواردن هەوڵ بدات دوور بێت لە خەوتن بەڵام لەئێستادا کە ڕۆژ کوورتە هەتا بکرێت لە نووستن لەڕۆژدا بە دوور بین بۆ ئەوەی کاتژمێری بایۆلۆجی لەش ڕێک بێت.

٥. دوورکەوتنەوە لە خەم خواردن و ڕووداوی ناخۆش و دڵتەنگی. خەم هۆکارێکە بۆ دابەزینی بەرگری لەش و تووش بوون بە نەخۆشی، هۆکاری ڕاستەوخۆ نیە بۆتووش بوون بە نەخۆشیەکانی دڵ بەڵام کارئاسنی بۆ هۆکارەکانیتر دروست دەکات و هەماهەنگ دەبێت بۆ تووشکردنی تاک بە نەخۆشیەکانی دڵ.

٦. پارێزگاری کردن لە کێشی لەش : نەهێڵین قەڵەو ببین. قەڵەوی گیروگرفتی تەندرووستی سەدەی نوێیە و هۆکارە بۆ تووش بوون بە هەموو نەخۆشییە سەردەمییەکان، هەر کەسێک قەڵەو بێت مانای وایە هەردوو دەستەبراکە (شەکرە و بەرزبوونەوەی فشاری خوێن) زوو یان درەنگ مێوانی دەبێت.

قووڕ باقە Croup

به سەرپەرشتی:

د. زاهیر تاهیر گەردی

پسپۆری نەخۆشییەکانی منداڵان

بۆرد (دکتۆرا) لە نەخۆشییەکانی منداڵ

هەر خانەوادەیەک یان هەر ماڵێک منداڵیان هەبێت، چەند ڕێنماییەک هەیە کە پێویست دەکات هەموو دایک و باوکێک بیزانێت. ئەگەر منداڵەکەیان تووشی یەک لەو گیروگرفتە تەندروستیانە بوو. بەشێوەیەکی زانستی هەڵسوکەوتی لەگەڵ بکەن، بەتایبەتی لەو جێگایانەی دوورە دەستن. زۆر ئاریشەی تەندروستی هەیە کە منداڵەکەت تووشی دێت پێویست بەدەرمان ناکات بەڵکو لەخۆوە نەخۆشیەکە چاک دەبێتەوە، ئەگەر هۆشیاری دروستی پێویستمان لەسەر هەبوو. ئەوا منداڵەکە دووردەبێت لەکاردنەوە لاوەکیەکانی دەرمان و دوور دەبێت لە زۆردەرمان بەکارهێنان. لەشی پتەو و جەستەی ساغ دەبێت وکات و دارایی لە خۆڕا بە فیرۆ ناچێت. لێرەدا بە نۆرە باسی چەند گیروگرفتێکی تەندروستی تایبەت بەمنداڵ دەکەین، لەوانە:

قووڕ باقە
Croup

دیاردەیەکە تووشی منداڵان دێت. کە نیشانەی، وەک: نیشانەکانی سەرما بوون دروست دەکات. منداڵەکە کۆخەیەکی تووندی گڕی دەبێت (کوو بلورێنی وادەبێت)و هەناسەدانی خرینگەی دێ. زۆربەی جار هۆکاری تووش بوون بەهۆی پاڵاوتە (ڤایرۆسەوە) یە، نیشانەکان لە شەودا خراپترە وەک لە ڕۆژدا. دیاردەکەش لە ئەنجامی ئەستووربوونی یان هەڵئاوسانی بەشی سەرەوەی بۆڕی هەوا (Upper airway) لەو شوێنەی کە پێی دەووترێت (هەوک) واتە شوێنی یەکگرتنی سندووقی دەنگ و گەروو پەیدا دەبێت.

منداڵ هەیە لەوانەیە چەند جارێک تووشی قووڕباقە (Croup) بێت هەر جارێکش لەوانەیە ماوەی پێنج ڕۆژ بخایەنێت.

- چارەسەرکردن:

قووڕباقە چارەسەرێکی دیاریکراوی نییە بەڵام بۆ ئەم نەخۆشییە زۆر لە پزیشکان حەز لە بەکارهێنانی دەرمانە ستیرۆیدەکان (وەک دیکادرۆن) دەکەن کە ئەستوور بوونەکەی بۆڕی هەوا کەم دەکاتەوە. ئەگەر پزیشک بڕیاریدا ئەو دەرمانە بەکاربهێنێ ژەمی و چەندێتی و چۆنیەتی تەواو فێر ببە و ئەگەر نەتزانی بپرسە!!.

- چارەسەرکردنی لە ماڵەوە:

١- منداڵەکەت هێمن بکەرەوە و هەموو کات هەوڵبدە کڕ بێت چونکە ئەگەر پشێوی لە هەناسەدان هەبوو زۆرجار گریان هەناسەکەی پەستتر دەکات.

٢- کەش و هەوای ژوورەوە خاوێن ڕا بگرە. هەوڵ دە زۆپا و دووکەڵ لـــە

ژوورەوە نەکەیت. ئەگەر منداڵەکەت ژووری تایبەتی هەبوو ڕۆژی یەک دوو جار پەنجەرەی ژوورەکە بکەرەوە تا هەوای ژووری خاوێن ببێتەوە.

٣- یەک دوو بالیف (سەرین) بخەرە ژێر سەری منداڵەکەت یان لەسەر کۆشی خۆتی دابنێ چونکە یارمەتی هەناسەدانی خۆش دەدات.

٤- ئەگەر منداڵەکەت تای هەبوو ئەوا دەرمانی دژە تای بدەیێ، واباشترە لە شێوەی فتیل بە کۆمی هەڵبگریت بۆ دابەزاندنی تایەکەی.

٥- هەوڵبدە شلەمەنی زۆر بدەیتە منداڵەکەت. زۆری لێمەکە کە زۆر بخوات ئەگەر منداڵەکەت نەیویست بخوات یان پشێوی لە هەناسەدان هەبوو.

٦- ئەگەر منداڵەکەت دەنگی هەناسەدانی گڕتر بوو یان قووڕ باقەکەی زیاتر بوو ئەوا یەکسەر منداڵەکەت ببە گەرماو و ئاوی گەرم بکەرەوە تا هەڵم پەیدادەبێت و لە گەرما و منداڵەکەت لەسەر کۆشت دابنێ ماوەی یەک چارەکە سەعات.

٧- ئەگەر ئەو ڕێگایانەی پێشەوە سوودی نەبوو و منداڵەکەت بخە باوەشتەوە و لەناو باخچە بۆماوەی دە خولەک بیگێڕە.

• کەی سەردانی یەکەی فریاکەوتن بکەیت؟

هەندێ نیشانە هەیە ئەگەر منداڵەکەت لەسەری بەدیار کەوت ئەوا یەکسەر بیهێنە بەشی فریاکەوتن لە نەخۆشخانەی منداڵان، ئەوانیش:

١- منداڵەکەت پشێوی لە هەناسەدان هەبوو لەگەڵ هەناسەدان سەیرت کرد چاوی دە کشا و ماسولکەکانی سینگ و ملی لە کاردا بوو.

٢- منداڵەکەت زەرد هەڵگەڕا و لێو و سەرە پەنجەکانی شین و مۆر هەڵگەران.

٣- منداڵەکەت دەبووراوە (دڵی لەخۆ دەبۆوە).

٤- ئەگەر کۆخەکەی بەردەوام بوو.

٥- منداڵەکەت نەدەکەوتە خەو و خەوی لێ نەدەکەوت و نەدەحەواوە.

٦- منداڵەکەت توانای قووت دانی نەبوو.

٧- تای زۆری هەبێت (زیاتر بێت لە ٣٨, oC)

٨- منداڵەکەت پەشۆکاو دەر دەکەوت.

٩- ئەگەر دڵت پێی وەبوو یان لەناکاو باری تەندروستی تێک بچێت. ئەگەر بە ئۆتۆمۆبیلی خۆت منداڵەکەت هێنایە نەخۆشخانە جامی ئۆتۆمۆبێلەکە بکەرەوە و منداڵەکەت لە جێگای تایبەتی منداڵان لەڕێزی پشتەوە دابنێ یان ئەگەر دایکی لەگەڵت هات لەسەر کۆشی دایکی بە قیتی دابنیشێت.





نۆڕینگە





پ/ دایکی سارا: کچەکەم تەمەنی دە ساڵە، نەخۆشی گوێ ڕەپەی هەیە. ئایا هۆکار و چارەسەری چییە؟ مەترسی هەیە؟

و/ گوێ ڕەپە بریتیە لە هەوکردنی لیکە ڕژێنەکان لە کاژێر لە بەردەم گوێیەکان لە هەردوو لا. ئەو لیکە ڕژێنانە لەوانەیە بەهۆی بەکتریا یان ڤایرۆس تووشی هەوکردن بێت. باووترینیان هەوکردنیانە بە ڤایرۆس. لەناو خەڵکی بە گوێ ڕەپە ناوزەد کراوە (Mumps). لەوانەشە یەکێکیان یان هەردووکیان بە یەکەوە تووشی هەوکردن بێت. نەخۆشییەکەش لە یەکتری دەگرینەوە، لەوانەیە لە ڕێگای لیک یان بە بەکارهێنانی قاپ و قاچاغ بگوازرێتەوە بە تایبەتی لە حەفتەی یەکەمی نەخۆشییەکە کە کاتی تەنینەوەیەتی. نیشانەکانی: بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش ئەستووربوونی یەک لە ڕژێنەکان لە لایەک یان هەر دوو لا.هەست کردن بە ئازار لە کاتی خواردن و قسە کردن بەتایبەتی کە مزرەمەنیەکان دەخوات. ئەو نیشانانە ماوەی (١٠ — ١٥ ڕۆژ) دەخایەنێت، ووردە ووردە نامێنێت. چارەسەرکردنی بە پێدانی دەرمانە ژان لابەرەکانی،وەک: پاراسیتۆل بۆ تا دابەزین و ژانەکە دەبێت. هەروەها خۆ گرتن لە خواردنی مزرەمەنیەکان، بە شێوەیەکی گشتی چارەسەرێکی دیاریکراوی نییە. هەندێک جار لەوانەیە ماکی (ئاڵۆزی) دروست بکات بەڵام بە دەگمەن، وەک: هەوکردنی پەنکریاس و هەوکردنی هێلکە دانەکان و کۆئەندامی دەمار. باشترین ڕێگا چارەش بریتیە لە خۆپاراستن ئەویش بە وەرگرتنی پێکوتەی تایبەت دەبێت، وە بەهۆی بوونی پێکووتە لە سەرانسەری جیهاندا ڕێژەی ئەو نەخۆشییە ڕوو لە کەم بوونەوەیە.

پ/ ئەحمەد موحەمەد (٣٥ ساڵ)، هەولێر: ماوەی دوو ساڵە بەردم لە گورچیلەی چەپ هەیە. دەرمانم زۆر بەکارهێناوە، بەڵام چارەسەری نەبووە. هەتا ئەو دەرمانەشم بەکارهێناوە، گوتیان: بەردی پێ فڕێ دەدەیت. بەڵام پێش حەفتەک فەحسم کرد، دکتۆر، گوتی: بەرد نییە، قوومت هەیە!؟ بۆ زانینتان قەت ژانم نەهاتیتێ، بەڵام دەترسێم کار لە ئیشی کلیەکانم بکات. ئایا چ خواردنەک باشە بۆ نەهێشتنی بەرد دروست بوون و فڕێدانی ڕەمل؟ ئەو خواردنانە چین کە بەرد دروست دەکەن؟

و/ بوونی بەرد لە گورچیلە نەخۆشییەکی باوە. بەردی گورچیلە





renal tubules

papillary tip

Kidney stone in the ureter

Kidney stones in the minor and major calyces of the kidney

نیشانەی خوێن میزتن یان ژانی گورچیلەی دروست دەکات. چارەسەرکردنی بەگوێرەی قەبارە و شوێنی بەردەکە دەبێت، یان بەدەرمان یان بەشکاندن یان بە پێبین دەردەهێنرێت یان بە نەشتەرگەری. ئەگەر بەردەکە ٢سم بوو، دەتوانرێت چ بە شکاندنی یان بە پێبین دەربهێنرێت. هەیە دەتوانرێت بە چارەسەرکردنی بە دەرمان بتاوێنرێتەوە و بێتە دەرەوە. دەبێت نەخۆش پشکنینی میز بکات لەگەل رێژەی خوێی ترشی یوریک لەناو خوێن بۆ زانینی ئایا هیچ خوێیەک لەناو خوێن زیادی نەکردووە، دەگەل پشکنینی چالاکی گورچیلەکان. هۆکاری دروست بوونی بەر لە گورچیلە لەوانەیە بەهۆی زۆر خواردنی جۆرە خواردنێک کە خوێی زۆر تێدایە یان بەهۆی کەمی خواردنەوەی ئاو بێت یان نارێکییەک لە گورچیلە بێت. لەبەر ئەوە پێویستە ئاگاداری خۆراک بیت و ئاو زۆر بخورێتەوە بۆ ئەوەی بە لایەنی کەم رۆژی (٢ لیتر) میز بکەیت یان رەنگی میزت وەکو ئاوی لێ بێت. خوێی ئۆگزالات لە تەماتە و فراولە زۆرە، هەرچی خوێی ترشی یوریکە بەزۆری لە پرشۆتینەکان هەیە، هەر لەبەرئەوە دەبێت بەتام ئەو جۆرە خواردنانە بخۆیت. هەروەها ئاو زۆر بخۆیتەوە، ئەگەر زانرا جۆرە خوێیەک زیادە ئەوا فەوار هەیە پزیشک بۆ نەخۆشی دەنووسێت، بەڵام ئەگەر ئاستی رێژەی خوێی ترشی یوریک لە ناو خوێن زیاد بوو، کەسەکە نەخۆشی دەردە پاشای هەبوو ئەوا پزیشک حەبی (زایلۆریک)ی بۆ دەنووسێت. هەر کەسێک بەردی گورچیلەی هەبێت، دەبێت لە گۆشتی پەلەوەر و ماسی و هێلکە و ماست و پەنیر و چایە و خواردنەوە گازدارییەکان بە دوور بێت، لەبەر ئەوەی رێژەی خوێی ترشی یوریک زیاد دەکەن،هەروەها کەمتر گوێز و فستق بخۆن. هەرچی مزرەمەنیەکانە ئەوا بۆ بەردی گورچیلە بە سوودن و خواردنی سیر و باینجان و مۆز و گێزەر هیچ زەرەری نییە. کاری پزیشک نییە خـواردن لەسەر نەخۆش ببڕێت و لێ نەگەڕێت هیچ ببڕای ببڕ بخوات، بەڵکو هەول بدات خۆی لێ دوور بگرێت، ئەوانیش:

١- ئەو خواردنانە کەم بخۆ کە کالسیۆمیان زۆر تێدایە. وەک: بەروبوومی شیر و ماسی و مێوژ و بامیە و نۆک، مەترسی دروست بوونی بەردت بۆ زیاد دەکەن.

٢ - لەو خواردنانەی کە ئۆگزالاتیان زۆر تێدایە دووربە، وەک:سپێناخ و فستق عەبید و چوکلێت و چایە. ئەوانە ئەگەری دروست بوونی بەردی گورچیلە و بەردی زەرداو زیاد دەکەن.

٣- پرۆتینەکان، وەک: گۆشت بخۆ.

٤- خوێی چێشت کەم بخۆ.

پ/ ساکار: خوشکم لەناو شەش مانگیەتی و التهابی کلیەی هەیە. دکتۆر دەرمانی کفلکس بۆ نووسیووە. ئایا ئەو دەرمانە هیچ کاردانەوەی خراپی لە سەر کۆرپەکەی هەیە یان نا؟هەروەها شورنقەی کەم خوێنی وەردەگرێت.

و/ دەرمـانـی کفلکس دژە زیندەگیەکە سـەر بە گروپی سیفالۆسپۆرینەکانە. لەبەر ئەوەی خوشکەکەت دووگیانیەکەی لەناو مانگی شەشەمیەتی، وەرگرتنی ئەو دەرمانە هیچ زیانی نییە و کاردانەوەی لاوەکی زۆر کەمە و پێویست بە دڵە راوکێ و راڕایی ناکات. ئەو دەرمانە هیچ کاردانەوەی خراپی لە سەر تەندروستی کۆرپەکەی نییە.

پ/ سەریاز،١٩٧٥ز: کە منداڵ بووم هەردوو دەستی خۆم کووتا. ئێستا هەست دەکەم ناشرینە. ئایا هیچ مەترسی هەیە؟ رێگایەکی باش هەیە بۆ لابردنی؟

و/ کووتانی لەش بەزۆری لە دەست و باسک و پەلەکان دەکرێت، لە لای پزیشکی بە خوویەکی خراپ دادەنرێت. سەرەڕای ناهەمواری و ناشرینی، کووتان لەوانەیە ماک و ئاڵۆزی دروست بکات، لەوانە: هەوکردنی شوێنی کووتانەکە یان هەستەوەری بە کووتانەکە یان گواستنەوەی هەندێک نەخۆشی. لەبەر ئەوەی لە کۆنەوە خۆت کووتاوە، ئێستا دەتوانیت بە یەک لەو ڕێگایانە لای ببەیت:

ا. ئەگەر کووتینەکە بچووک بێت، دەتوانرێت بە نەشتەرگەری جوانکاری لاببرێت.

ب. بەڵام ئەگەر مامناوەند یان گەورە بوو، باشترین چارەسەر ئەوا بە لێزەرە.

پ/ جەنگی سەعید، هەولێر،١٩٧٣ز: جگەرە کێشان کار لەسەر سێکس دەکات؟ ئەگەر واز لە جگەرە کێشان بهێنیت، وەکو خۆت لێدێتەوە؟ ئایا هیچ دەرمانی بۆ هەیە؟ زۆر جار هەست دەکەم، کە جگەرەکێشان کارم زۆر لە سەر دەکات؟

و/ بەڵێ، جگەرەکێشان کار لەسەر توانای سێکسی دەکات، هەروەها کار لەسەر ئەگەری منداڵ بوونیش دەکات. بەوەی جگەرەکێشان کار لەسەر کرداری ڕەپ بوون و بەهێزییەکەی دەکات. هەروەها کار لە تۆوی پیاو دەکات و تۆوی مرۆڤ نارێک دەکات و تێکدەدات. ئەمە لەلای زایندەیی بەڵام بەگشتی جگەرە کار لەسەر هەموو ئەندامەکانی لەش دەکات، لە سییەکانەوە بگرە بۆ دڵ و موولوولە خوێنبەرەکان و گورچیلە. لەبەر هەموو ئەو هۆکارانە هەر ئێستا واز لە جگەرە کێشان بهێنە!! هەر واز لە جگەرەکێشان بهێنیت تەندروستی گشتیت بۆ باش بوون دەچێت، لەگەل ئەویشدا تەندروستی سێکسیت. بۆیە ئێستا واز لە جگەرەکێشان بهێنە و پێوستیت بە هیچ دەرمانێک ناکات.

پ/ سارا ستار،١٥ ساڵ، بنەسلاوە: هۆکاری زەختی کەم (دابەزین) چییە؟ ئایا هیچ جۆرە خۆراکێک هەیە، زەخت بەرز بکاتەوە؟ چارەسەری دابەزینی زەخت چیی؟

و/ زەخت دابەزین یان فشاری خوێنی کەم: بارێکە کە خوێن لە ناو موولوولەکانی خوێن فشارێکی کەمتر دەخەنە سەر دیوی ناوەوەی موولوولە خوێنبەرەکان. ئەگەر ئەو فشارە کەمە، نیشانەی وەک: بوورانەوە یان سەرسووڕان لەگەل نەبێت و بەهۆی نەخۆشییەکی دیاریکراوەوە دروست نەبێت، ئەوە کارێکی باشە و مژدە بەخشە، مانای وایە کە ئەو کەسە تەمەن درێژ دەبێت و ژیانێکی زۆرتر لەوانە دەژیێت کە فشاری خوێنیان ئاساییە یان بەرزە. هەروەک باسمان کرد، فشاری خوێنی کەم بە نەخۆشی دانانرێت، زۆر نەخۆشی دەبنە هۆی فشاری خوێنی کەم (زەخت دابەزین)، لەوانە:

١- نەخۆشی ئەدیسۆن (کەم کارکردنی ڕژێنەکانی سەر گورچیلە).

٢- کەم کارکردنی ڕژێنی ملەقۆرتە.

٣- نەخۆشی کەم خوێنی درێژ خایەن.



٤- بەکارهێنانی هەندێک جۆر دەرمان.

٥- خوێن بەربوون (النزف) لەناکاو دەبێتە هۆی دابەزینی فشاری خوێن.

٦- زۆر ڕاوەستان لە سەر پێیان.

ئەگەر فشاری خوێنی کەسێک دابەزی بوو بەڵام نیشانەی دروست نەکردبوو. ئەوە مانای ئەوە نییە کە ڕاڕا بێت، بەڵکو دەبێت دڵی ئارام بێت کە ئەوە نیشانەیەکی باشە. بەڵام ئەگەر نیشانە دروست بوو، کەمانای کەم خوێن بۆ چوونە بۆ ئەندامەکانی لەش، لەو نیشانانە:

١- سەر سووڕان.

٢- بوورانەوە.

٣- پشێوی لە بیرکردنەوە و ماندوو بوون و خەمۆکی.

٤- چاو ڕەشکە و پێشکە کردن.

٥- هەست کردن بە تینوو بوون و دڵ تێکهەڵاتن.

٦- دەست و پێ سارد و سڕ هەڵگەڕان و زەدهەڵگەڕانی پێست.

٧- هەناسەدان بە توندی و تیژ هەناسەدان.

چارەسەری دابەزینی فشاری خوێن: ئەگەر نیشانەی دروست نەکرد بوو و بەهۆی دەرمان و نەخۆشی نەبوو ئەوا هیچ چارەسەری ناوێت. کەسەکە ئامۆژگاری دەکرێت کە ئاو و شلەمەنی زۆر بخواتەوە. دوور بێت لە خۆ هیلاک کردن و خۆ ماندوو کردن لەکەش و هەوای گەرم، سێ ژەمە خواردن بخوات و سەوزەو میوەی پڕ لە خوێ و شلەکان زۆر بخوات. زۆر دەگمەن پزیشک پەنا بۆ دەرمان دەبات کە فشاری خوێنەکەی بەرزبکاتەوە.

پ/ نیان،٢٤ ساڵ، هەولێر: دەستی ڕاستم زۆر دەیەشێت. هەندەک جار ژانێک لە ملم دێت، وەکو تەزووی کارەبا هەتا دەستم. سەردانی زۆر دکتۆرم کردووە، گۆتیتیان: هیچ نییە و دەرمانی ڤیتامین و ڤۆلتارینیان داومەتێ، بەڵام چاک نەبوومەوتەوە. فەحـ×ی خوێنم کردیە، هەموو باش دەرچووە،

چارەسەرم چییە؟

و/ هەر ژانێک هەر وەکی کارەبا گرتن بێت، مانای وایە ئەو ئازار و ژانە لە دەمارەوە دێت. ئەو ژانە کەتۆ باسی دەکەی و زۆربەی دەست دەگرێتەوە، بەزۆری بەهۆی فشار خستنە سەر دەماری ناوەند لە دەست دروست دەبێت. بەزۆریش نیشانەکانی لە بەیانی یان دوای دەست بە کارکردن دەبێت، ئەمەش بەهۆی زۆر بەدەست کارکردن، بۆ نموونە: نووسین یان تایپ کردن لە سەر کۆمپیوتەر یان بە هۆی هەندێک نەخۆشی، وەکو کەم بوونی چالاکی ڕژێنی ملەقۆرتە یان هەوکردنی جومگەکان. هەرچی فشار کەوتنە سەر دەمارە لەمل، ئەو کات ژانەکی وەکو کارەبا دروست دەکات بەڵان هەموو دەست ناگرێتەوە بەڵکو ئەنگوستێک یان دوو ئەنگوست دەگرێتەوە. ئامۆژگاریمان ئەوەیە: سەردانی پزیشکێکی نەخۆشییەکانی دەمار بکەیت.

پ/ بەختیار عوسمان، ٣٩ ساڵ، کارمەندی تەندروستی: دەرمانی لیبراکس بۆ قۆلۆن چییە؟ سوودەکانی چیین؟ زەرەرەکانی چین؟ ئایا مرۆڤ تووشی ئالوودەبوون دەکات؟

و/ دەرمانی لیبراکس لە کۆبوونەوەی دوو دەرمان پێکدێت:

١- ماددەی لیبریۆم Chlordiazepoxide Hydrochloride (Librium) : ئەو ماددەیە بۆ لابردنی ڕاڕایی و شلەژان و دڵە ڕاوکێ باشە.

٢- ماددەی کلیدینیۆم (Clidinium C): کە کار لە سەر قۆلۆن دەکات و کرژبوونەوەی قۆلۆن کەم دەکاتەوە.

هەر لەبەر ئەوە چاکی ئەو دەرمانەیە دووانەیە، ڕاڕایی و دڵە

ڕاوکێ لە لایەک کەم دەکاتەوە، کە زۆربەی ئەوانەی نەخۆشی قۆلۆنیان هەیە کەمێک ڕاڕاییـان دەبێت، وە لەلایەکیتر کرژبوونەکانی قۆلۆن کەم دەکاتەوە، کە هەر ئەو کرژ بوونانەن کە ژانەزگ دروست دەکەن.

کاردانەوە لاوەکیەکانی لیبراکس:

١- دەم ووشک بوون.

٢- سەرسووڕان (بەتایبەتی لە بەناو ساڵ کـەوتـووان) و تێکچوونی هاوسەنگی لەش.

٣- دڵ تێکهەڵاتن و نارەوانی (قەبزی).

٤- چاو ڕەشکە و پێشکە کردن.

٥- میز گیران بەتایبەتی ئەوانەی نیشانەکانی گەورەبوونی پرۆستاتیان هەیە.

هەرچی دەربارەی ئاڵوودەبوونە: ئەوا جۆرە خوو گرتنێک بەو دەرمانە ڕوودەدات، ئەگەر هاتوو بۆ ماوەیەکی زۆر بەکار هات. هەندێک جار ئەگەر بۆ ماوەیەکی زۆر ئەو دەرمانە بەکار هات و لەناکاو وەستێنرا. ئەوا نیشانەکانی دەرمان ڕاگرتن دروست دەبێت،وەک: لەرزین و تەزی پێدا هاتن و ژانە زگ و زگ بەلبوون و ئارەقە کردن و ڕشانەوە. هەر لەبەر ئەوە ئەگەر ماوەی زۆر بوو دەرمانەکە بەکارت دەهێنا، ئەوا یەکسەر ڕایمەگرە بەڵکو ووردە ووردە ژەمی کەم بکەوە، ئەوکات ڕاییگرە.

پ/ خۆشناو: هەولێر/ تەمەن ١٩٧٨: بەیانیان کە لە خەو هەڵدەستم، هەر دوو دەستم ڕەق دەبی، تەقریبا تا نزیک نیوەڕۆ ئینجا تۆزێک باش دەبی. لە گەلیش شەوان، ژان لە جومگەکانی دەست و قاچەکانم هەیە. وە هەندەک جار پەلە دروست دەبی لە سەر دەست و باسکم و دەم و چاوم بەتایبەتی گەر سەرم بشۆم یانبیکرێنم. وە ئەمانە هەمووی شەش مانگ دەبی، وە تاشم هەیە شەوانە؟

و/ ڕەق بوونی دەستەکان یان بە زمانی میللی (گۆجە بوون)، نیشانەیەکی باوە. ئەو نیشانانەی بەڕێتان باسی دەکەن، زۆر نەخۆشی دروستی دەکـەن. زۆر خواردنی هەندێک جۆری دەرمـان، هەمان نیشانە دروست دەکـەن. هەر لەبەر ئەوە پێویستە چیرۆکی تەواوی ڕوودانی نەخۆشییەکەت بزانرێت، زۆر لەو نەخۆشییانەی کە نەرمە تاییەکی کەم دروست دەکەن، نیشانەی گشتی وەک ئەوەی بەڕێزتان دەبێت. بەڵام ئایا لە ماڵەوەتان هەر تۆ ئەو نەخۆشییەت هەیە یان کەسانیتر هەن هەمان جۆری نەخۆشییەکەتیان هەیە؟ ئەمە لە لایەک، لە لایەکیتر نەخۆشییەکانی بەستەرە شانەکان، وەکو: ڕۆماتیزمی جومگەکان یان دەردە گورگ هەمان نیشانە دروست دەکەن. بەڵام لەبەر ئەوەی تەمەنت بچووکە و نەخۆشییەکە ماوەیەکی کەمە لە سەرت دەرکەوتووە، ئەگەری بوونی ئەو نەخۆشییە لە تۆی بەڕێز کەم دەکاتەوە. بوونی شەوتا بۆ پزیشک و بۆ ماوەی شەش مانگ نیشانەیەکە پێویستی بە پشکنین و لێکۆڵینەوە هەیە، بۆیە ئامۆژگاری بەڕێزتان دەکەین، کە سەردانی پزیشکی پسپۆڕی هەناو بکەن بۆ زیاتر دڵنیا بوون لە نەخۆشییەکەتان.





کاریگەری مۆبایل لەسەر تەندروستی مرۆڤ



د.ئازاد ئەنوەر حەمەد
پسپۆڕی نەخۆشیەکانی مێشک ودەمار
بۆرد (دکتۆرا) لە نەخۆشییەکانی مێشک و دەمار
مامۆستا لە کۆلیژی پزیشکی/ زانکۆی هەولێری پزیشکی

مۆبایل یەکێکە لە ئامرازەکانی گەیاندن لەم سەردەمەدا.تا ڕادەیەک کار ئاسانی بۆ مرۆڤ دەکات. بەڵام زانایانی ئەم بوارە بەردەوام لە لێکۆلینەوەن بۆ دۆزینەوەی کاریگەریەخراپەکانی لەسەرجەستەی مرۆڤ. بێگوومان ئەم ترس و لەرزە لە جێگای خۆیەتی چونکە ئەم ئەم ئامێرە نوێیە بەردەوام تیشک دەردەکات لەکاتی بەکارهێنانیدا. لەم کاتەدا زۆرنزیکەلەلاشەی مرۆڤ بەتایبەتی مێشک.شایەنی باسە تا ئێستا هیچ بەڵگەیەکی بەهێز نییە، بیسەلمێنێ کەوا مرۆڤ تووشی شێرپەنجە یان نەخۆشیەکیتریکات. زانایانی سویدی لە زانکۆی (Lund)دەڵێن دووخولەک قسەکردن لە مۆبایل لەوانەیە کاریگەری لەسەر مێشکی مرۆڤ هەبێ بە دزەکردنی هەندێ ماددەی ژەهراوی و پرۆتین کە دوا جار مرۆڤ تووشی نەخۆشی ڕەقبوونی دەمارەکان و ئەلزهایمەر دەکات، ئەمەش تەنها گوومانێکەوتائێستا ڕاستی ئەم کاریگەریە نەسەلمێنراوە. زانایانی فەرەنسی لەزانکۆی (Montpellier) لێکۆلینەوەیەکیان کرد لەسەر کاریگەری مۆبایل لەسەر هێلکەی مریشک بۆیان دەرکەوت کەوا لە پێنج دانە تەنها یەکێکیان بەزیندوویی دەمایەوە.بێگومان ئەمە لەسەر مرۆڤ لێکۆلینەوە نەکراوە، بۆیە کاریگەری لەسەر ئافرەتی دووگیان ڕوون و ئاشکرانییە.

لە لێکۆلینەوەیەکی تردا دەرکەوتووە ئەو مرۆڤانەی کە مۆبایل بۆماوەیەکی دوور و درێژ بەکاردەهێنن تووشی ژانەسەر و گەرم بوونی گوێچکە و هەست کردن بەبێ هێزی لاشەبین.هەندێک جار مرۆڤ مۆبایلەکە بەدەست ناگرن دەیخەنە نێوان شان و سەری کەوا شانی بەرزدەکاتەوە و سەریشی خواردەکاتەوە بۆ ئەوەی مۆبایلەکە لەنێوانیاندا بەرنەبێتەوە.ئەم جۆرە بەکارهێنانە کاریگەری ڕاستەوخۆی هەیە لەسەر ماسولکەکانی مل و بڕبڕەکان.لەوانەیە تووشی خزینی بڕبڕەکان و ڕەق بوونی ماسولکەکان بکات.

خۆپاراستن لە کاریگەری مۆبایل:
ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی (WHO)چەند یاسا و ڕێنماییەکی داناوە بۆ سەلامەتی بەکارهێنانی مۆبایل.

١-پێویستیەکانی قسەکردن بەمۆبایل تا بکرێت بۆ ماوەیەکی کەم بێت.

٢-لەکاتی قسەکردن بەمۆبایل پێویستە مۆبایلەکە لەسەروجەستەی مرۆڤ دووربێت بە بەکارهێنانی ئامرازی تایبەت (Headphone).

٣-قەدەغەکردنی بەکارهێنانی مۆبایل لەکاتی لێخوڕینی ئۆتۆمۆبیل.

٤-بەکارنەهێنانی مۆبایل لە بەشی بووژانەوەی دڵ لە نەخۆشخانەکان چونکە کاریگەری هەیە لەسەرکارکردنی ئامێرە چێنراوەکان لەناولاشەی مرۆڤ (Pace maker).

٥-ئەو نەخۆشانەی ئامێری گوێ بیستن بەکاردەهێنن نابێت مۆبایل بەکاربهێنن.

٦-نابێت تاوەرەکانی تۆڕی مۆبایل لە نزیک قوتابخانە سەرەتاییەکان بێت.

سەرچاوە: Internet:Live health club-cell phones & healh



هەواڵی پزیشکی

چاندنی دەم و چاو:

کۆمەڵێک لە پزیشکانی جوانکاری ئەمریکی توانیان لە (٢٢) ئادار بە تەواوی دەم و چاو بچێنن بۆ گەنجێک کە تەمەنی (٢٥)ساڵی بوو. بەهۆی بوونی بەکارەباوە، دەم و چاوی زۆر شێوێندرابوو. گروپەکە لە (٣٠) پزیشک پێکهاتبوون. نەشتەرگەریەکە ماوەی (١٥)کاتژمێری خایاند و سەرکەوتنێکی تەواوی بەدەست هێنا. ئەم نەخۆشە لەساڵی ٢٠٠٨ز بە هۆی کارەباوە دەم و چاوی بە تەواوی شێوا بوو. پزیشکان هەستان لێو و لووت و پێست و ماسولکەکانی دەم و چاو ودەمارەکان کە دەست بەسەر کاریان دەگرێت چاندیان. بەڵام ئەو گروپە تەنیا نەیان توانی چاو بۆ ئەو کەسە بچێنن. ئەمەش دووەم هەوڵی نەشتەرگەری چاندنی دەم و چاوە، دوای یەک ساڵ لەو نەشتەرگەرییەی ساڵی پار لە ئیسپانیا بۆ چاندنی دەم و چاو کرا.

ڕێگایەکی نوێ بۆ یەکسەر گەیاندنی دەرمان بەمێشک:

زانایانی بواری پزیشکی لە وڵاتی ئینگلیز، ڕێگایەکی نوێیان بۆ پێدانی دەرمان یەکسەر بە مێشک دۆزیەوە. ئەم دۆزینەوەش ڕێ خۆشکەردەبێت، کە دەرمانەکان ئیشی باشتربێت. بە تایبەتی ئەو دەرمانانەی بۆ نەخۆشی بیرچوونەوەی گەوران (ئەلزهایمەر)، نەخۆشیەکانی خراپ کارکردنی دەمارەکان و جوولە و پووکانەوەی ماسولکەکان بەکاردێت. لەبەرئەوەی ئەو جۆرە نەخۆشیانە چارەسەریان زەحمەتە، چونکە هیچ دەرمانێک نیە کە بدرێت و بە ڕێژەیەکی زۆر بچێتە مێشک. لەبەرئەوەی مێشک وەک هەنگاوێکی خۆپاراستن بەربەستێکی چوونە ژوورەوەی هەیە. بۆزاڵ بوون بەسەر ئەو بەربەستە زانایانی پزیشکی جۆرە پرۆتینێکیان دۆزیەوە بە ناوی ئیکسوسوم (Exosomes)، ئەو پرۆتینە دەرمانەکە هەڵدەگرێت و دەیبەتە ناو مێشک.

مۆز گرنگی تەندروستی زۆری هەیە:

مۆز گرنگی زۆری بۆ تەندروستی مرۆڤ هەیە، بەتایبەتی بۆ کردارەکانی مێشک. مۆز بڕی زۆری لەڕیشالەکان تێدایە، کە کرداری هەرس کردن ئاسان دەکات. مۆز سەرچاوەیەکی باشە بۆ توخمی پۆتاسیۆم، کەشان بەشانی توخمی سۆدیۆم شلەی ناولەش ڕێک دەخەن. سۆدیۆم یارمەتی عەمبارکردنی شلە لەناو لەش دەدات و پۆتاسیۆم ئەو شلە زیادەی ناو لەش دەکاتە دەرەوە. مۆز کرداری سۆتانی ناو خانە کەم دەکاتەوە. بەمەش ئەگەری پیربوون لە مرۆڤ دوور دەخاتەوە. ماددەی (ئەلفا لینولیک)ی تێدایە کە بەرگری لەش بەهێز دەکات. هەروەها مۆز بڕی زۆری لە ماددەی روتین (rutin) تێدایە کە کاری ڤیتامین (C) تەواو دەکات. کەوادەکات موولوولەکانی خوێن جیری و لاستیکی خۆیان بپارێزن و بەرگری لەش



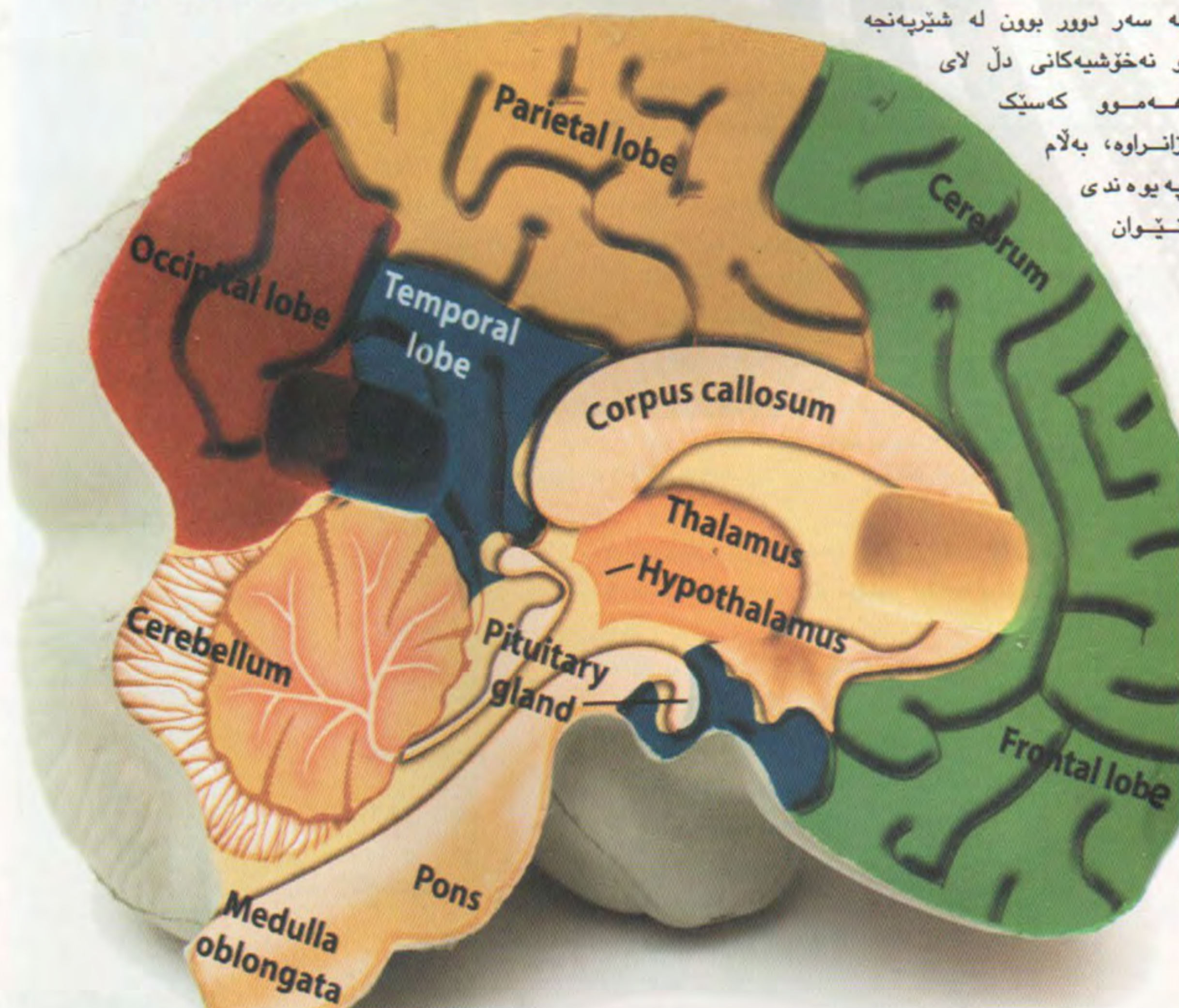
دژی هەوکردنەکان و شێرپەنجە زیاد دەکات. مۆز میوەیەکە وەکو دەرمانێکی خۆپاراستنە لە زۆر نەخۆشیەکان، لە هەمان کاتدا دەرمانێکی چارەسەرە لەبەرئەوەی بڕی زۆری لە هەردوو ماددەی (دۆپائەمین و سیرۆتۆنین)ی تێدایە. دۆپامین یارمەتی گواستنەوەی فرمانە دەمارەکان لە دەمارەخانەکان دەدات، هەر لەبەرئەوە خواردنی مۆز وادەکات مرۆڤ هەست بە ئارامی دەروونی بکات، دۆپامین وەک چارەسەر وایە بۆ ئەو کەسانەی نەخۆشی لەرزۆکیان هەیە، هەروەها دڵ بەهێز دەکات و سووڕی خوێن چالاک دەکات. هەرچی سیرۆتۆنینە، وەکو ئەو دەرمانانە کاردەکات کە بۆ خەمۆکی بەکاردەهێنرێت و خەمۆکی ناهێڵێت.

سەوزە و میوە خواردن ئەگەری تووش بوون بە نەخۆشی شەکرە کەم دەکاتەوە:

لەبەرئەوەی لەو چارەکە سەدەیەی پێشوو نەخۆشی شەکرە لە سەرانسەری جیهاندا ڕوو لە زیاد بوونە. پزیشکان بەردەوام لەدوو دۆزینەوەی چارەسەری و ڕێگای خۆپاراستن لە نەخۆشی شەکرە. کاردانەوەی خواردنی سەوزە و میوە لە سەر دوور بوون لە شێرپەنجە و نەخۆشیەکانی دڵ لای هەموو کەسێک زانراوە، بەڵام پەیوەندی نێوان سەوزە و میوە و نەخۆشی شەکرە تەواو نەزانراوە. زانایان لە کۆی شەش لێکۆڵینەوە کە لە سەر ٢٢٠٠٠٠ کەس کراوە گەیشتنە ئەو ڕایەی کە ڕۆژانە خواردنی سەوزە و میوە ئەگەری تووشبوونت بە نەخۆشی شەکرە بە بڕی ١٤٪ کەم دەکاتەوە. سەرەڕای ئەوەی سەوزە و میوە دەبێتە هۆی کەم کردنەوەی سۆتان لەناو خانە و ئۆکساندن ئەمەش ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشیە درێژخایەنەکان کەم دەکاتەوە.

پێکووتەیەکی نوێ دژی نەخۆشی سیل:

پزیشکانی بەریتانیا پرۆتینێکی نوێیان دۆزییەوە کە دەتوانرێت بەکاربێت بۆ چارەسەرکردن و خۆپاراستن لە نەخۆشی سیل. نەخۆشی سیل بە هۆی بەکتریای چیلکەیی کۆخ تووشی مرۆڤ دێت. تەنیا ئەو پێکووتەی هەیە کە لە مانگی یەکەمی دوای لە دایک بوون دەدرێت، بەڵام لەگەڵ ئەوەش ئەو پێکووتە زۆرچالاک نییە و ساڵانە نزیکەی (٩ملیۆن)کەس تووشی نەخۆشی سیل دەبن، هەر لەبەر ئەوە پزیشکان بەدوای دۆزینەوەی پێکووتەیەکی نوێن دژی نەخۆش سیل.





پزیشک و..... پزیشک

سەرتەک جاف (محمد صالح حسن) هۆرێنی
خوێندکاری دوکتۆرا لەبەشی (التراث العربي) لەبەغدا

دوکتۆری لەشم خاوەنی بەشم
بەرپرسی چارەی خەستەی ئەو خەڵکەم
ئایا ئاواتم (شفا)و چارەیە
ئایا ئازاری خەستەی بەردەستم
بەوەی غەمخۆری ئەو ئازارەبم
تا بە (سەرچاوە)و شارەزای بالآ

ئایا تا هاوەڵ بحەسێنمەوە
یاوەک دوکتۆری پاکی ئینسانی
نرخی دەرمانیش بێ چاودێریی یە
وەک بازاڕی تر بە بێ دەستوورە

ئایا فرمانم چاکەو تەواوە
ئایا کە نەخۆش دێتە ژوورەوە
وشکی و بێ تامیی لەگەڵ ئەنوێنم
چونکە هەندێکی عەیبی باس ئەکا
منیش بە وتەی جوانی دەروونی
چارە و تیماری هەست و لەش ئەکەم

ئایا قەت نەفسم پێم ئەڵێ زووکە
بانگ بکەم با بین نەخۆش بە کۆمەڵ
حاڵی نەخۆشی ناو خەڵکیش وایە
ئازا کەشفەکەم سا بەهەر جۆرە
وشەی پیرۆزیی بەرزی ئینسانی
ئەبێ بۆ تەماع نەیبیسم کەڕ بم

ئایا قەت ئەبێ کە جارویارێ
بێ ئەوەی دیلی سیحری پارە بم
کەسێک بیەوێ ویژدانی تێر بێت
چوێ حیکمەتێکی عەقڵی بەتینە
دووهەم گەر هەبێ زانا ودانایە
سێهەم گەر هەبێ وەک تاجی سەرە
ئەمانە هەموو شاگوڵی ژینن
ئەوەش بەردەستی پاکی ئەمانەن

ئەی دوکتۆری پاک ئامان کەم نەبی
فریشتەی هەرچەن لەسەر زەوی بی
حەقتە خاوەنی ژینی بالآبی
گەر کاریەدەستێ بەدکار یان نەفام
ئەوە بۆ دوکتۆر زۆر ناشیرینە

ملکەچی هەقم یاوەک سەرکەشم؟
ئایا شایانی ئەو پلەو کەڵکەم؟
یا زیاتر بەهای پووڵ و پارەیە؟
قەت ئەبزوێنێ ویژدان وهەستم
نەک هەر هۆگری بەهای پارەبم؟
چارەی (نەزانین) بکەم بە کالآ

* * *

نەخۆشی داماو ئەچەوسێنمەوە؟
وەک پێویستەکەم ئەرکی سەرشانی؟
وەک نەرێتیشە مامەڵەی نیە
چلێسی بەدیش لە ویژدان دوورە

* * *

یا چەوتە بە هۆی فیزو هەواوە
هەندێ هاتووە زۆر لە دوورەوە
یا بەشیرینی باشی ئەدوێنم
تەنیا لای منیش قسەی ڕاس ئەکا
بۆ لابردنی پەستی و زەبوونی
هەتا پێم بکرێ دڵی خۆش ئەکەم؟

* * *

کەشفی بە کۆمەڵ بە (مایە) وسووکە
چوارو پێنج و شەش هەروەکو ئاژەڵ
عەیبی زۆر ناڵێ چوون لە ڕووی نایە
مادام هاتووچۆی (عیادە)م زۆرە
یانی ویژدان و ترسی یەزدانی
واش فێرکراوم کە بێ باوەڕ بم؟

* * *

چاوپۆشیم هەبێ من لە هەژارێ؟
بۆ ئەو هەژارە من هۆی چارە بم؟
ئەبێ بە حەبسی ئارەزووی فێر بێ
دوکتۆر قاچێکی سێ کوچکەی ژینە
حاکم و قازیی شەرع ویاسایە
سەرداری وڵات کە دادپەروەرە
دەرمانی زوڵم وئاخ و گرینن
گوڵزاریی دادی ناو ئەم جیهانەن

* * *

لە بۆ دڵسۆزیت کەمتەرخەم نەبی
نەکەی بۆ تەماع نزم و نەوی بی
بەڵام بە پاکیی خاوەن کالآ بی
گەندەڵی و پیسی بکا بە مەرام
چونکە سێ یەکی فەلسەفەی ژینە

گۆڤاری پزیشک لە هەوڵی خزمەت گەیاندن بە خوێنەرانی خۆشەویست، بۆ ئەوەی هەموو مانگ ژمارەی تایبەت بگات بە دەستت دەتوانیت، ئەو فۆڕمەی خوارەوە پڕ بکەیتەوە بۆ بەشداری کردنی ساڵانە لە گۆڤاری پزیشک بۆ ئەوەی لە ڕێگای پۆستەوە بە دەستت بگات. و بۆ ناو کوردستان بڕیار درا بەشداری ساڵانە بریتی بێت لە (٣٠٠٠٠ دینار) کە دوای پڕکردنەوەی ئەو فۆڕمە و ناردنی لە ڕێگای پۆستی ئەلیکترۆنی بۆ سەرنووسەر.

ناوی سیانی بەشداربوو:

ناونیشانی تەواوی:

شوێنی کارکردنی:

ژمارەی موبایل:

پۆستی ئەلیکترۆنی

ئەو شوێنەی گۆڤاری بۆ بچێت

با دیاری خەڵکی زێڕی تیزاب بێت یان بەردی بەسەنگ. دیاری ڕۆشنبیر و ڕۆناکبیر بریتییە لە گۆڤار و نووسین. باشترین دیاری بۆ هاوڕێ یان برادەرێکێکت یان دۆستێکت بنێریت و دیارییەکە بەردەوامی هەبێت بەدرێژایی ساڵ، ئەوەیە کە فۆڕمی بەشداری بۆ پڕبکەیتەوە. وە دەتوانیت هەر دەستەواژەیەک یان هەر پیرۆزباییەک بە گوێرەی مانگ بۆ هاوڕێ و برادەرەکەت بنێریت. ئابوونەی بەشداریکردنی ساڵانە بریتی دەبێت لە (٣٠٠٠٠ دینار) کە دوای پڕکردنەوە ئەو فۆڕمەی خوارەوە و ناردنەوەی لە ڕێگای پۆستی ئەلیکترۆنی بۆ سەرنووسەر.

ناوی سیانی بەشداربوو: ژمارەی موبایل:پۆستی ئەلیکترۆنی:

ناوی سیانی ئەو کەسەی
گۆڤارەکەی بە دیاری بۆ دەچێت: ژمارەی موبایل:پۆستی ئەلیکترۆنی:

ناونیشانی تەواو
شوێنی کارکردنی:

ئەو دەستەواژەیەی کە حەز دەکەیت لە سەر گۆڤارەکە بنووسرێت:

ئەو شوێنەی گۆڤاری بۆ بچێت

داواکاری:
داوا لە خوێنەرە بەڕێزەکانی گۆڤاری پزیشک دەکەین، لەمەودوا کۆشەشەیەکی نوێ بۆ گۆڤارەکەمان زیاد دەبێت کە تیایدا نەخۆش چۆنێتی نەخۆش کەوتنی و چۆنێتی سەردانی کردنی پزیشک و چۆنێتی وەرگرتنی دەرمان وەک چیرۆک دەگێڕێتەوە. ئەمەش لە هەوڵی نەپساوەی گۆڤارەکەمانە بۆ ناساندنی پزیشکان و هاوڵاتیان بە چۆنێتی هەڵسوکەوتی تاکی کوردی لە کاتی نەخۆش کەوتنیدا.

وەڵامی ووشەی بزری ژمارەی ڕابردوو (نۆکیا) یە.

شیکاری ژمارەی پێشوو

د	ه	م	خ	ۆ	ک	ت	ر	ه	پ	ۆ	ڕ	1
و	پ	م	ه	ز	ۆ	ه	د	م	ی	ی	ی	2
ه	ه	ک	س	ی	ر	و	ا	ن	ت	ک	پ	3
ا	ب	ل	ت	ر	ۆ	ڤ	ه	م	ا	ۆ	ا	4
ن	م	ن	ه	ڤ	ت	ه	ی	ا	ر	ت	گ	5
ز	ی	و	خ		ک	ی	ا		ی	م	ل	6
د	ن	ر	ا	ی	ۆ	ب	و	ه	ش	ه	ی	7
ه	و	ی	ن		ڤ	ی	ن		ن	ن	ن	8
گ	ر	گ	ه	ۆ	ڤ	ل	ا	م	ێ	گ	ا	9
ر	س	ت	ڤ		ز	ا	و		د	ۆ	ی	10
ێ	ک	ی	ل	ا	م	ک	ی	ر	د	ل	د	11
م	ی	ل	ی	و	ی	ه	د	ر	ا	ی	د	12

وەڵامی مەتەڵی ژمارە پێشوو، بریتییە لە:

(چاوەکان) ی مرۆڤ

شیکاری سۆدۆکۆی ژمارەی پێشوو

8	4	1	5	3	7	9	2	6
7	9	6	1	4	2	5	8	3
2	3	5	9	6	8	7	4	1
1	8	3	7	9	6	4	5	2
4	5	2	8	1	3	6	9	7
6	7	9	4	2	5	3	1	8
3	6	8	2	5	9	1	7	4
5	2	4	6	7	1	8	3	9
9	1	7	3	8	4	2	6	5

زمانی جەستەت...

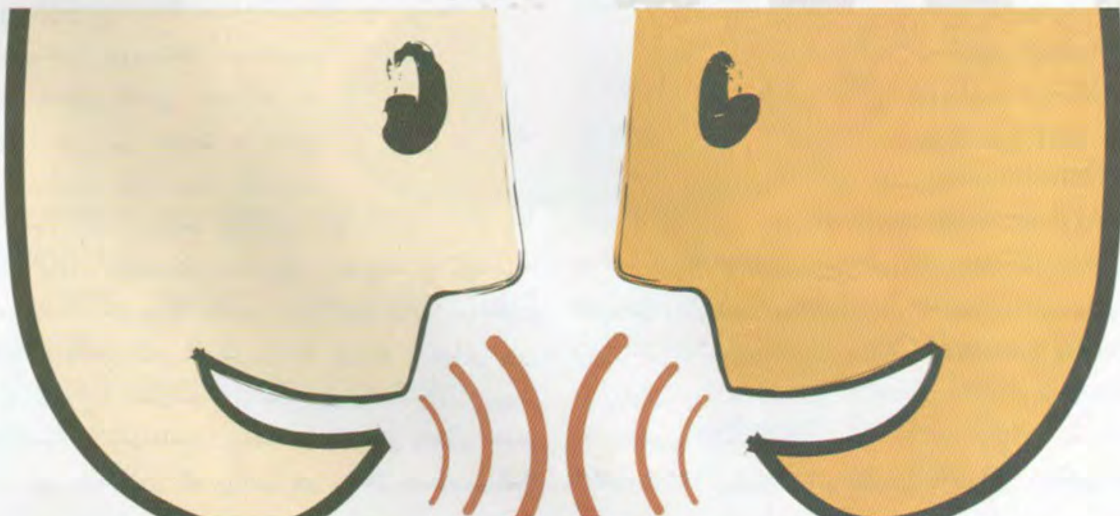
د. فازل جاف
ڕاگری کۆلێژی هونەرە جوانەکان.

ئاگاداری زمانی جەستەت بە! چوونکە ئاوێنەی ڕوحتە. ئۆشۆی فەیلەسوفی دانای هیندی دەڵێت: جەستە ڕوحێکی نەبینراوە و ڕوحیش جەستەیەکی نەبینراوە. هەر بۆیە زمانی جەستەمان ڕاستگۆترە لە زمانی ئاخاوتنمان. زمانی جەستە ڕاستەوخۆ گوزارشت لە ناخت دەکات. بە مەرجێک بتوانیت هیما و کۆد و شیفرە وپەیامەکانی بە وردی بخوێنیتەوە و لە خانەی زانستی جەستەدا ڕاست ودروست پۆلینەیان بکەیت. کورد دەڵێت زمانت بگرە!.. ئەگەر زمانت بگریت سەرت سەلامەتە. لێرەدا مەبەست لە زمانی ئاخاوتنە، بەڵام ئەی چۆن زمانی جەستەمان بگرین؟ مەحاڵە زمانی جەستەت پێ قەدەغە بکرێت، چوونکە زمانی ناخ و دەروونتە.. زمانی ڕوحە. ڕوحیش لە هیچ چوارچێوەیەکدا شرۆڤە ناکرێت و بە ئارەزووی خۆت پێت کونترۆڵ ناکریت. گەر بتەوێت زمانی خۆت بگریت، دەتوانیت بە ئاسانی نهێنیەکانت بپارێزیت وباسیان لێوە نەکەیت، تەنیا بێدەنگ بە وهیچ مەدرکێنە!. دەتوانیت باسی شتە شاراوەکانت بۆ کەس نەکەیت. تەنیا ئەگەر زارت بگریت. بەڵام زمانی جەستەت لە ئەنجامدا، نهێنیەکانی ناخت هەر دەردەخات و دەیاندرکێنێت. هەرگیز ناتوانیت سەد لە سەد زمانی جەستەت کۆنترۆڵ بکەیت... چوونکە جەستەت بەشێکە لە سروشت و، میکانیزمی گەردوون بەائیوەیدەبات، زمانی جەستەت زۆر ڕاشکاوانە و بێ پەردە گوزارشت لە ناخت دەکات..

بیر و بۆچوون و هەست و نەست و مەبەست و نیهادەکانت لە ڕێگای جەستەوە دەبینرین و شرۆڤە دەکرێن. هەر بۆیە گەلێک جار زمانی جەستەت لە گەڵ ئاخاوتنەکانتدا یەک ناگرن و لێک دەترازێن. ئەمەش بۆ کەسێک لە زمانی جەستە بزانێت بە ئاسانی تاوتۆی دەکرێت. دەبێت لە زمانی جەستەی دەوربەرمان تێ بگەین و کۆدەکانی بخوێنینەوە بۆ ئەوەی لێیان تێ بگەین، بەڵام ئەوەش کارێکی هەوەنتە و ئاسان نییە. کلیلی ناسینی جەستەی کەسانی دیکە، ناسینی جەستەی خۆتە. بۆ ئەوەی لە جەستەی کەسانی دی تێبگەیت، دەبێت بەر لە هەموو شتێک لە جەستەی خۆت بگەیت. جا بۆ ئەوەی لە جەستەت تێبگەیت دەبێت ڕێزی لێ بگریت، ئەمجا ڕێز لە جەستەی کەسی بەرامبەرت بگریت تاکو لێی تێبگەیت.

باشە چۆن ڕێز لە جەستەمان بگرین؟

ئۆشۆ داوامان لێ دەکات فێری ئەوە بین ستایشی جەستەی خۆمان بکەین، شەیدای جەستەی خۆمان بین، چوونکە هەموو گەردوون و بوون خۆیان لە جەستەماندا دەنوێنن، هەر وەکو دەڵێت: لە جەستەدا ئاوی دەریا هەیە، تیشک و ئاگری ئەستێران هەن، هەوا هەیە، هەروەها خوڵ وخاکی زەویش. کەواتە بە بۆچوونی ئۆشۆ، هەموو بوون خۆی لە جەستەدا حەشار داوە. هەربۆیە ئاسان نییە لە جەستەت و پاشان لە جەستەی کەسانی دی بگەیت. ئەرکێکی سەختە، بەڵام گرینگ و چێژ بەخشە.





ئافرەت و نەخۆشی



د. خاوەر ئەحمەد موستەفا

پسپۆڕی نەخۆشییەکانی ئافرەتان و منداڵ بوون

ماستەر لە نەخۆشییەکانی ئافرەتان و منداڵ بوون

نەخۆشخانەی مێرگەسۆری گشتی / مێرگەسۆر

زۆر نەخۆشی هەن کە بە ڕێژەی جیاواز لە ئافرەتان و پیاوان ڕوودەدەن. ئافرەتان لە ژیانیان دا ئامادەباشیان تێدا دەبێت بۆ تووش بوون بە هەندێ نەخۆشی، کە لە پیاوان کەمتر ڕوو دەدەن. ئەمەش هۆی دەگەڕێتەوە بۆ کاریگەری هۆرمۆنی مێینە لە سەر جەستە و بەرگری لەشی ئافرەتەکە. لە ڕۆژگاری ئەمرۆماندا، تەندروستی ئافرەت گرنگی زیادی پێ دەدرێت. تەنانەت تەندروستی ئافرەت دیسپلینی تایبەت بەخۆی هەیە و ڕوو لەگەشە سەندنە. هەموو پزیشکان لەسەر ڕۆلی هۆرمۆن لەناو لەشدا کۆکن، تەنانەت هیوا وایە لە داهاتوودا دەرمانی نوێ بدۆزرێتەوە، کە کاری هەندێ هۆرمۆن برەو پێ بدات لەسەر شانەکان و ئەو فرمانەی پێویستمانە بە دەست بێنین. بەمەش ئامانج هەیە کە لە داهاتوودا هۆرمۆنی تایبەت بە توخم وەک هۆرمۆنی مێینە، وەک چارەسەر و لە هەمان کات دا وەک ڕێگایەکی خۆ پاراستن دژی نەخۆشیەکان بەکار بێت. هەرچەند لە کۆمەڵی کوردەواریشدا، لەم چەند ساڵەی دواییدا بەهۆی بە جیهانگیری بوونەوە، نەخۆشییەکان لە نێر و مێدا ڕوو لە یەکسانی بوون دەکەن. زۆر لەو نەخۆشییانەی کە بەزۆری لە پیاوان ڕوویان دەدا، ئێستا لە ئافرەتانیش ڕوودەدەن. ئەمەش بەهۆی ئەوەی هەمان ئەو هۆکارانەی کە پێشتر لەو ڕەگەز نەخۆشییانەیان دروست دەکرد، هەمان هۆکار لە ڕەگەزی بەرامبەر بوونیان هەیە. لەگەل هەموو ئەمەشدا هێشتا هەندێک نەخۆشی هەیە، زۆرتر لە ئافرەتان وەک لەوەی لە پیاوان زیاتر ڕوودەدەن.

ئەو نەخۆشیانەی کە ئافرەتان جیاواز لە پیاوان تووشی دێت. لەوانە:

١- نەخۆشی ئایدز (HIV infection):

ئافرەتان نزیکەی ٥٠٪ لەو ژمارەیەی (٤٠ ملیۆن) کەسەی لە جیهان دا تووشی ئایدز بوونە (ڤایرۆسی کەم کردنەوەی بەرگری لەش) پێک دێنن. لە وولاتانی ڕۆژئاوا هۆکاری سەرەکی مردنی ئافرەتان لە تەمەنی لاویدا نەخۆشی ئایدزە. جووت بوونی نێر و مێ (ڕێگای زایندەیی) یەکێکە لە ڕێگا سەرەکییەکانی گواستنەوەی ئایدز. ئافرەتان لە پیاوان زیاتر ئەگەری تووش بوونیان بە ئایدز و نەخۆشیەکانی کە لە ڕێگای زایندەیی دەگوازرێتەوە هەیە. لێکۆلینەوەکان دەری دەخەن ئەو ئافرەتانەی دەرمانی دژی منداڵ بوون (Hormonal contraceptive) بەکاردێنن ئەگەری تووش بوونیان زیاتر دەبێت. هەروەها ئافرەتان بەتووندی نەخۆشیەکەیان لە سەر بەدیار دەکەوێت و زووتر خڕۆکە سپییەکانیان (cell CD٤) کەم دەکات وەک لە پیاوان.



٢- قەڵەوی (Obesity):

ئافرەتان لە پیاوان زیاتر تووشی نەخۆشی قەڵەوی دەبن.





به گوێرەی لێکۆڵینەوەکان کە لەم دواییەدا کراون، کە زیاتر لە ٨٠٪ نەشتەرگەری بۆ خۆ لاوازکردن کراوە ئافرەت بوونە. دوو گیانی و تەمەنی نائومێدی دوو هۆکاری گرنگن بۆ قەڵەو بوون. هەروەها جۆری قەڵەو بوون و کۆبوونەوەی چەوری لە پیاوان و ئافرەتان جیاوازە. پیاوان زیاتر وورگن دەبن بەڵام لە ئافرەتان لە کەمەریان کۆدەبێتەوە. هۆرمۆنی ستیرۆیدی توخمەکان ڕێکخەری سەرەکی چەورییە لەناو لەشدا، ئەمەش بەهۆی کاردانەوەی ڕاستەوخۆی لەسەر شانە چەور ییەکانە. هەروەها هەر ئەو هۆرمۆنانەن کە چۆنیەتی خواردنی خۆراک و ووزە دەرپەڕاندن ڕێک دەخەن. هۆرمۆنی ئەندرۆجین لە ئافرەتان دەبێتە هۆی کۆبوونەوەی چەوری و وورگنی ئەگەر ئافرەت ئەم هۆرمۆنەی بدرێتێ ئافرەتەکە وورگن دەبێت و قەڵەو دەبێت، ئەمەش مەترسی تووش بوون بە نەخۆشی شەکرە و نەخۆشییەکانی دڵ زیاد دەکات. بەڵام ئەو پەیوەندیە لە پیاوان پێچەوانەیە، کاری ئەو هۆرمۆنە لە پیاوان وورگنی کەم دەکاتەوە، ئەو پیاوانەی کە زۆر وورگنن ئەو هۆرمۆنەیان بدرێتێ وورگنیان نامینێ ئەم جیاوازی یە لەکاری ئەو هۆرمۆنە لە نێوان نێر و مێدا تا ئێستا هۆکارەکەی نەزانراوە. قەڵەوی ئەگەری تووش بوون بە شێرپەنجە لە ئافرەتان زیاد دەکات، هەروەها قەڵەوی هۆکاری سەرەکی یە بۆ نەزۆکی (Infertility) و لەبارچوون و ماکەکان (ئالۆسکەکانی) دوو گیانی.

٣- دەرمان بەکارهێنان (Pharmacology):

بەشێوەیەکی گشتی ئافرەت کێشی لەشیان لە پیاو کەمترە (Lower body weights) وە ئەندامەکانی لەشی بچووکترە (Smaller organs) وە ڕێژەی سەدی چەوری جەستەیان زیاترە وە بڕی ئاویان لە لەشدا لە پیاو کەمترە. هەروەها کارکردنی دەرمانەکان لە پیاوان و ئافرەتان جیاوازە بێ ئەوەی هۆکارەکەی بزانرێت، هەروەها بوونی سووڕی مانگانە و دوو گیانی لە ئافرەتان کاری دەرمانەکان دەگۆڕێت. ئافرەت زووتر لە پیاوان بەنج (anasethesia) دوای نەشتەرگەری بەری دەدات. ئافرەتان زۆرتر لە پیاوان دەرمان بەکاردێنن بەتایبەتی ئەو دەرمانانەی کە دەتوانرێ لە دەرمانخانەکان بفرۆشرێت هەر لەبەر ئەمەیە زۆر بەکارهێنانی دەرمان و گۆڕانی کردارەکانی دەرمان لەناو لەشی ئافرەت. ئافرەتان زۆرتر لە پیاوان تووشی کاردانەوەی لاوەکی یەکانی دەرمان دەبن.

سەرچاوەکان:

١- Harrison's principle and practice of medicine، ٢٠٠٨

٢- Current medical diagnosis and treatment، ٢٠٠٨

٣- Current consult medicine، ٢٠٠٧



Sport Medicine پزیشکی وەرزشی

Medical Bag کەرەستەی پزیشکی وەرزشی



د. داوود حەسەن ڕەمەزان

پسپۆڕی نەخۆشییەکانی هەناو و گورچیلە

دیپلۆمی باڵا لە نەخۆشییەکانی گورچیلە

پاڵەوانی عێراق لە یاری بەرزکردنەوەی قورسایی

لە ڕۆژی ئەنجام دانی یاری وەرزشی، پزیشکی تیپە وەرزشییەکە، دەبێت ئامادەبوونی لە یارییەکە هەبێت. دوای دڵنیا بوون لە باری تەندروستی دەروونـی و جەستەیی یاریزانەکان. پێش دەست پێکردنی یارییەکە دەبێت پزیشکەکە جانتای تایبەتی بە فریاکەوتنی سەرەتایی ناو یاریگا بە سەر بکاتەوە، بزانێت: ئایا هەموو کەرەستە پێویستیەکانی تایبەت بە فریاکەوتنی بەرکەوتن یان برینداربوون یان نەخۆش کەوتنی یاریزانەکە لە کاتی یاری کردنەکەی تێدایە. هەر جانتایەکی فریاکەوتنی یاریزان بە گوێرەی جۆری یارییەکە کەرەستە و کەل و پەلی پێویستی بۆ فریاکەوتنی یاریزانەکە دەگۆڕێت. هەندێک جۆری یاری ئەگەری جۆرە برینداربوونێک یان شکانێک یان بەرکەوتنێکی زیاتر لە چاو یاریتر هەیە. بەڵام جانتای فریاکەوتنی یاریزان لە ناو یاریگا پێویستە ئەم کەل و پەل و کەرەستانەی تێدابێت:

أ. کەرەستە گشتییەکان: هەموو جۆرە وەرزشێک پزیشکی تیپە وەرزشییەکە جانتای فریاکەوتنی ئەو کەرەستە پێویستیانەی تێدایە:

١- ماددەی خاوێن کردنەوە، وەک سوابی تێر بە کحول یان سوابی تێر بە ماددەی یۆد.

٢- باندج و بەستەرەکان (خاوێن بۆ یەک جار بەکارهێنان و فەل).

٣- قرتە و گیرەی باندج و گۆز.

٤- ئاوی شورنقە لێدان و ژیناو.

٥- خاوێن کەرەوە (Disinfectant).

٦- دەستەوانە (بۆ یەک جار بەکارهاتن و فەل).

٧- بۆڕی گەورەی چارەسەری هەوا تێزانی سییەکان (Tension Pneumothorax) قەبارەی (١٤ — ١٦ guage).

٨- بەنجی سڕکردن لەگەڵ سرنج و دەرزی.





٩- کاغەزی نووسین و قەڵەم.

١٠- دەزووی دوورینەوەی برین.

١١- ژیناوی شلەی ئاسایی (Normal Saline) لەگەل سرنجی (١٠ – ٥٠ CC).

ب. کەرەستە و ئامێرە تایبەت بە دڵ و سییەکان:

١- بۆڕی هەوا کردنەوە (Air way).

٢- ئامێری پێوانی فشاری خوێن.

٣- ماددەی. (Epinephrine ١:١٠٠٠)

٤- ماسکی لە دەم بۆ دەم.

٥- دەرمانی پەمپی هەڵمژتن (Short acting beta agonist inhaler) .

٦- بیستۆک (Stethescope) .

ت. کەرەستە و ئامێری تایبەت بە فریاکەوتنی مێشک و مل و دەمارەکان:

١- کیتی تایبەت بە فریاکەوتنی دەم و ددان.

٢- کیتی تیبەت بە فریاکەوتنی چاو (لایتی شین، گۆزی سەرچاو دانان، پەمۆ، لۆکە، بەنجی چاو، دژەزیندەگی تایبەت بە چاو...هتد).

٣- لایت.

٤- ئامێرەکانیتر بۆ پشکنینی دەمارەکان.

٥- چەکوشی تایبەت بە پشکنینی دەمارییەکان (Reflex hammer) .

د. کەرەستەی لاوەکی:

١- تەلەفۆن.

٢- گیرەی بالەکان و شکان (Extremity Splints).

٣- بەفر (بووز).

٤- ژیناوی بە دەم.

٥- زەرفی پلاستیکی.

٦- بەستەر.

ب. لە دەرەوەی یاریکردن: لە کاتی یاریکردن پزیشکی تیپی وەرزشی هەندێک کەرەستە و ئامێری پزیشکی هەیە، دەبێت دڵنیا بێت لە کاتی پێویستی لە بەر دەستی هەیە، لەوانە:

ا. کەرەستە و ئامێرە گشتییەکان:

١- بەتانی.

٢ - کەرەستەی گواستنەوەی کەسێک کە تووشی بەرکەوتن بێت.

٣- گۆپاڵ و گۆچان.

٤- ئامێر و کەرەستەی فریاکەوتنی لە ناکاوی ناو دەم.

ب. دڵ و هەناسە: ئامێری لێدانی کارەبا لە نەخۆش، لە هەموو یارییەک ئامادە کرابێت. باشترە ئۆتۆمۆبیلی فریاکەوتن لە کاتی یاریکردن ئامادەبوونی هەبێت.

دەبێت ئـەوەش بزانین کە چەندەها جۆری وەرزشـی هەیە، پێش برکێ ی زۆر و کە ڕادەی هیلاک بوون و ماندووبوون لە یەکێکیانەوە بۆ یەکێکیتر جیاوازە. هەروەها ئەگەری بەرکەوتن و پێکان و بریندارببوون لە وەرزشێکەوە بۆ یەکێکیتر دەگۆڕێت. پزیشکی تیپی وەرزشـی بە گوێرەی جۆری وەرزشەکەی کە یانەکە دەیکات ئامادەکاری خۆی و کارە سەرەکیەکانی ڕێک دەخات.





کلۆر بوونی ددان



د. موئەیەد ئەمین ئیبراهیم
پسپۆڕی چاندنی ددان و چارەسەرکردنی ددان
دیپلۆمی باڵا لە چارەسەرکردنی نەخۆشییەکانی ددان

کلۆر بوونی ددان نەخۆشییەکە تووشی ددانەکان دێت، لە هەموو قۆناغەکانی تەمەن ئەگەری تووشبوون بەو نەخۆشییە هەیە. نەخۆشییەکەش لە ئەنجامی داخوورانی ددان و شیکردنەوەی پێکهاتە ڕەقەکانی ددان و لە پێش هەموویان داخـوران و لە ناوچوونی میناى ددان، دواتر وورده وورده لە ناوچوونی بەشەکانیتری و نەمانی پێکهاتەکانی وەک کالسیۆم، لە ئەنجامیدا داخــووران (Demineralization) ڕوودەدات و کوونەک وەکو قۆرتەک لە ددانەکە دروست دەبێت. ئەمەش هەمووی بەهۆی هۆکاری شیبوونەوەی خۆراکی پاشماوە لە کەلێنی ددانەکان و نەبوونی پاک و خاوێنی ناو دەم و ددانەکان، یارمەتیدەر دەبێت لەوەی کە ئەو بەکتریایانە چالاک بن و دەست بکەن بە شیکردنەوەی خۆراک و دروست بوونی ترشەلۆکەکان.

ئەو ترشەلۆکانە کار لە سەر پێکهاتەکانی ددان دەکات و لە ناویان دەبات و لە ئەنجامدا ددانەکە تووشی داخووران دەبێت و کوون لە ددان دروست دەکات. هەر کە کوونەک لە میناى ددان دروست بوو، ئەگەر چارەسەر نەکرێت ئەوا بەککتریا و پاشماوەی خۆراکی تێدا کۆدەبێتەوە و زیاتر ماددەی ترشەلۆکی دروست دەبێت و ددان زۆرتر دادەخورێت و کلۆربوونەکە دادەکشێتە خوارەوە هەتا دەگاتە قوونکی ددان. ئەو بەکتریایەی لە ناو دەم هەیە، وەکو مرۆڤ پێویستی بەخۆراک هەیە. بەکتریاکانی ناو دەم کە کلۆر بوونی ددان دروست دەکەن، لە جۆرەکانی (Streptocooci، Lactobacilli، Mutans)، ن، وە شەکرەکانی،وەک: شەکرە سادەکان و شەکری شیر و شەکری ترێ و نیشاستەکان بەکاردێنن. پاشماوەی بە کارهێنانی ئەو شەکرانە بریتیین لە دروست بوونی ترشەلۆکەکان، بە تایبەتی شەکری شیر. کە هۆکارە لە لەناوچوونی بەشە ڕەقەکانی ددان بەتایبەتی و دەبێتە هۆی کلۆربوونی ددان. ئەو بەکتریایانە بەخواردنی هەندێ خۆراک چاپووکتر دەبن،وەک: شلە گازدارەکان (پیپسی و برایەکانی..هتد) و شیر و شیرنەمەنییەکان و مانەوەیان لە



کەلێنی نێوان ددانەکان یارمەتی کلۆربوونیان دەدەن. دەبێت ئەوەش بزانین: کە کلۆربوونی ددان نەخۆشییەکی زۆر باوە و لە ناوبانگی و بڵاوبوونەوەی بە دووەم نەخۆشی دادەنرێت و دوای سەرمابوون دێت. کلۆربوونی ددان لە هەموو تەمەنێک و لە هەردوو ڕەگەز وەکو یەک ڕوودەدات.

• هۆکارەکانی کلۆر بوونی ددان:

١- بوونی پاشماوەی خـۆراک: جـۆری خـۆراک دەوری هەیە لە دروست بوونی کلۆر بوونی ددان(بەتایبەتی چوکلێت و شیرنەمەنییەکان و پاقلاوە). لە چەند ڕووێـک خـۆراک ڕۆڵ دەگێڕێت لە تووشبوون بە کلۆربوون:

ا. زۆر خواردنی شیرنەمەنییەکان ئەگەری کلۆربوون زیاد دەکەن.

ب. هەروەها چەند بارە خواردنی شیرینی و گرنگی نەدن بە پاک و خاوێنی ددانەکان.

ت. خواردنی خۆراکی لیچ کە بە ددانەکانەوە دەنووسێت و لە لایەن بەکتریا شی دەبێتەوە و ترشەلۆکەکان دروست دەبێت و ددان کلۆر دەکات.

ث. جۆری خۆراک: ئەو خۆراکانەی ڕێژەی زۆر لە ڕیشاڵەکانیان تێدایە، یارمەتی خاوێن کردنەوەی ددان دەدات و کەمتر ددان تووشی کلۆر بوون دەکەن. هەرچی هەویرەمەنیەکانە زۆرتر ددان تووشی کلۆر بوون دەکەن.

ج. خوارنەوەی بەروبوومەکانی شیر،وەکو: ماست و پەنیر کە پڕن لە ماددەی بە سوودی وەک پرۆتین و کالسیۆم و فسفۆڕ. ڕێژەی پێکهاتنی ترشەلۆکەکان لە سەر ڕووی ددان کەم دەکەنەوە. بەمەش کەمتر ددانەکان تووشی کلۆر بوون دێن.

ح. فلۆراید: یارمەتی زیاد بوونی بەرگری ددانەکان دەدات. دژی ترشەلۆکەکانی کە کلۆر بوون دروست دەکات، کار دەکات.

خ. ڤیتامین و کانزاکان: ڤیتامینەکانی،(وەک: (A، B،C لەگەل کالسیۆم و فسفۆڕ دەورێکی گرنگیان هەیە لە دروست بوون و پێکهاتنی ددان و بەهێزبوونیان.

٢- بوونی میکرۆب(بەکتریا): بەکۆبوونەوەی پاشماوەی خۆراک و دروست بوونی ترشەلۆکەکان و کەمی لیکاو و بوونی بەکتریا، قەتماغەیەک ((Plagueلە سەر ددان دروست دەبێت. بوونی بەکتریا یارمەتی گۆڕانی خۆراکەکان دەدات و ترشەلۆکەکان دروست دەکات و ژێر ئەو قەتماغەیە دادەخورێت و کلۆر بوونەکە لەوێ دەبێت.

٣- ددانەکان: ددانەکان خۆیشیان هۆکارن لە کلۆر بوونیان، بۆ نموونە: ئەو ددانانەی کە پێکهاتەکانیان لاوازە و بێ هێزە زۆرتر تووشی کلۆر بوون دێن. هەروەها ئەو ددانانەی کە شێوەکەیان نارێکە یان سەرەوەیان گرنی گرنی یان گۆل گۆلە، زۆرتر پاشماوەی خۆراکیان لە سەر کۆدەبێتەوە و تووشی کلۆر بوون دێن. خوار وخێچی ددانەکان هەر لێ گەڕێ، چونکە نارێکی و خوار و خێچی ددانەکان یارمەتیدەر دەبێت لە کۆبوونەوەی پاشماوەی خۆراک و لە ئەنجامدا کلۆر بوونی ددانەکان.

٤- کات: بۆ ئـەوەی کلۆر بوون دروسـت بێت، پێویستی بە کاتێکی تەواو هەیە. هەر لەبەر ئەوە پێویستە ددانەکان دوای خۆراک خواردن، خاوێن بکرێتەوە بۆ نەهێشتنی کلۆر بوونیان.

٥- لیک: لیکاو گرنگی زۆری هەیە لە کلۆر نە بوونی ددانەکان، چونکە بڕی زۆری لە توخمەکانی کالسیۆم و دژە زیندەگی دژ بە بەکتریاکانی تێدایە. یارمەتی هاوکێش بوونی ناوەندەکە دەکات لە بەر ئەوەی تفتە و ترشەلۆکەکان هاوسەنگ دەکات ناهێڵێت کلۆر بوون ڕوویدات. بەمەش هەر چەند لیکاو زۆر بێت ولیچیەکەی کەمتر بێت، کلۆربوون کەمتر ڕوودەدات.



حەیران



هەرجارەوباسێک

زۆر جار من نووسینم کردووە بۆ گۆرینی واقیع، گۆڕینی خراپی و ناشیرینی لە کۆمەڵگا، گۆرینی بیرو باوەڕ و دیاردە و ڕووداو. بۆ بردنی میللەت بەرەو ئاقاری خۆش گوزەرانی و پێشکەوتن، پیشنگەری و بیر ڕۆشنی پیاوی لێبووردە و لە خۆ بردوو و هێور و بە ئۆقرەی گەرەکە، بەڵام ڕووداو کارەساتی وا دێتە پێش؟! کە قەڵەم ناتوانێت دەرببرێت و لەبەردەم ئەم جۆرە دیاردانە پەشۆکاو و ساردو سڕ دەردەکەوێت. کوردەواری میللەتەکەمە و بۆ خۆش گوزەرانی و بەرەو پێش بردنی ئامادەم هەموو ناخۆشیەک و دەردە سەریەک بچێژم، قەڵەم تیژ کردن لە ئاست بوونی هەندێک دیاردە پێویستە و لە سەر هەموو تاکێکی میللەت بە ئەرکی شەرەف دانراوە کە هەوڵ بدات یارمەتی نووسەری بوێر بدات بۆ زەق کردنەوەی ئەم جۆرە بابەتانە، تا چارەسەرێکی گونجاو لەلایەن بەرپرسیاران بۆ دەدۆزێتەوە ! زەم کردن خۆشە ئەگەر نەگێردرێتەوە ! چۆن ؟! لایەنی پەیوەندیدار بەسەری هوورد و درشتتان، خۆ چ سوێندتان لەسەرم نی یە؟! لەو بەردە رەشەی کە سەر بە پارێزگای دهۆکە گوندێک هەیە ناوی (ئیسماوەیە) نزیکەی چوارسەد ماڵێک دەبن بەگوێرەی ئەو مامۆستایەی من لێم بیستووە پیاوێکی تێدایە، چاوێکی کۆرەی هەیە و دەستێکی گۆجەیە!! لۆ عاجباتی نەخوێندەوارە !! نۆرینگەیەکی قیت و قۆزی داناوە و شورنقەی لە خەڵکی دەدات ؟!! بابای واهەیە بە دەست نەرمییەکەی داهەڵدەلێت!! (عەجایب؟!) دەرمان دەداتن بە نەخۆش و چارەسەری هەموو نەخۆشەک و هەموو تەمەنێک دەکاتن، خەڵکەکی زۆریش سەردانی دەکەن، خۆ ئەگەر نە خوازەڵا خێر خوازێک پێیان بڵێت: سەردانی مەکەن ! بوسرمانی وا هەیە: دەڵێ: کاکە لۆ ؟! (هەنکی دختۆرەکی دەزانی !!) خیبرەی هەیە. ئەو برادەرەی لۆی گێڕامەوە، پێی گۆتم: ئەوە کاری سەندیکای پزیشکانە ئەم تەرحە نۆڕینگانە دابخات؟؟ لەلای پزیشکێکی هاو پیشەم باسم کرد: تاهوو، تاهوو ....ی دەکرد، سەندیکای پزیشکان !!! خزمینە ... سەندیکای پزیشکان چەند جارێک سەر زەنشتی بەرەو ڕووی چەند پزیشکێک کردەوە هەرکەس گوێ ی لێ ڕانەگرت ؟! خۆ پزیشکێکی عەرەبی سزا دا بەوەی نۆڕینگەکەی دابخرێت، پیاوێکی کار بەدەست، جرتێکی بۆ کێشان و بە پزیشکە عارەبەکەی گووت: ئیشی خۆت بکە و مننەتی کەسیش مەزانە!! کورە ڕاوەست: بە بیرم هاتەوە ئەدی، ئەو ئێرانییە ئەوەی خەرک هەمووی ببووە دەراری و دیعایەیان لۆ دەکرد، بەینی خۆمان بێت دەگەر برادەرەکیش هاتینە یەک، بە زمانی لێم سۆتای گۆتم: دختۆر نییە!؟ باوەڕی نەکرد و سووندی دەخوارد ئیستیفادەی لێ کردییە؟؟! پاشان دەرچوو پزیشک نەبوو خۆی کرد بوو بە دکتۆر و ساڵ و نیوێک لە ناو هەولێر نۆڕینگەی لەناو ماڵان هەبوو پارەی لە خەڵک وەردەگرت و دەرمانی دەدا بەو ڕەش و ڕووتەی. کاتێ سەندیکای پزیشکان بڕیاری دەست گیرکردنی دا، بەسەری هەموو لایەک هیچ جێ بەجێ نەکرا و کابرا نۆڕینگەکەی داخست و لە گەڕەکێکی تر کردیەوە؟؟!! هاهوو هاهوو،لەوەی گەڕێ، دا حەیرانەکت لۆ برێم، حەیران لە شەمە و شایەڕ داری!!.



د. دێدەوان